

# **DUCHENNEN LIHASDYSTROFIAA SAIRASTAVAN LAPSEN INTEGROITUMINEN VERTAISRYHMÄÄN**

Harjoiteopas varhaiserityiskasvatuksen liikuntaan

LAB-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosionomi (AMK)  
Sosiaalipedagogisen varhais- ja  
nuorisokasvatuksen polku  
Fysioterapeutti (AMK)  
Kevät 2020  
Johanna Eskola  
Tuuli Pesonen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Eskola, Johanna Pesonen, Tuuli	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika Kevät 2020
	Sivumäärä 44 + 11 liitesivua	
Työn nimi Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen integroituminen vertaisryhmään Harjoiteopas varhaiserityiskasvatuksen liikuntaan		
Tutkinto Sosionomi (AMK) Fysioterapeutti (AMK)		
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen integroitumista päiväkotiryhmään osallisuuden ja fyysisen toimintakyvyn edistämisen avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda harjoiteopas päiväkotihenkilökunnan käyttöön leikkiliikuntatuokioista saatujen havaintojen pohjalta.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu lasten osallisuuteen, liikuntaan ja toimintakykyyn liittyvistä aiheista: osallisuus varhaiserityiskasvatuksessa, lasten toimintakyky käsitteenä, soveltava liikunta ja sen ohjaaminen, lasten liikuntasuositukset, Duchennen lihasdystrofia ja leikkiliikuntatuokiot. Teoriakappaleet pohjautuvat verkko- ja kirjallisuuslähteisiin.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin eräässä Etelä-Suomessa sijaitsevassa päiväkodissa, joka toimi myös opinnäytetyön toimeksiantajana. Toiminnallinen osuus koostui yhdestä suunnittelutuokiosta ja kolmesta leikkiliikuntatuokiosta, jotka toteutettiin integroidusta erityisryhmästä valituille 2-4 hengen pienryhmille. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi toimeksiantajan käyttöön harjoiteopas, joka sisältää tuokioilla käytettyjä harjoitteita ja leikkejä, sekä ohjeet harjoiteoppaan käyttöön.</p> <p>Havainnoinnin, itsearvioinnin, harjoitusoppaan arvioinnin ja lapsilta saadun palautteen perusteella opinnäytetyöhön liittyvät leikkiliikuntatuokiot olivat onnistuneita. Tuokioiden pohjalta kehitetty harjoiteopas helpottaa päiväkotihenkilökuntaa leikkiliikuntahetkien suunnittelussa.</p>		
Asiasanat Varhaiserityiskasvatus, osallisuus, liikunta, toimintakyky, Duchennen lihasdystrofia		

## Abstract

Author(s) Eskola, Johanna Pesonen, Tuuli	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2020
	Number of pages 44 + 11 pages of appendices	
Title of publication Integration of a child with Duchenne's muscular dystrophy into the kindergarten group Guidebook for early childhood special education		
Name of Degree Bachelor of social services Bachelor of physiotherapy		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this functional thesis is to support the integration of a child with Duchenne's muscular dystrophy into the kindergarten group. This thesis provides a guidebook for the use of kindergarten personnel based on the observations made during the playful physical exercise sessions.</p> <p>The theoretical part of this thesis focused on the participation of the children, physical activity and functional topics: participation in early childhood special education, children's physical functionality as a concept applied exercise and its supervision, children exercise recommendations, Duchenne's muscular dystrophy in playful physical exercise sessions. The theoretical chapters are based on the literature and online sources.</p> <p>This thesis was produced upon the request of the commissioning party where the functional part of this thesis was also implemented. The commissioning party, anonymous -kindergarten is located in southern Finland. The functional part of this thesis consists of one planning phase and three playful physical exercise session, which were carried out for groups of 2-4 children.</p> <p>Based on the observations, self-assessment, guide book review and the feedback from the children, the playful physical exercise sessions were successful. The end result of this thesis, the tutorial guidebook will assist kindergarten personnel when planning play exercise sessions.</p>		
<p>Keywords</p> <p>Early childhood special education, participation, exercise, physical functionality, Duchenne's muscular dystrophy</p>		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	2
2.1	Tausta ja toimeksiantaja .....	2
2.2	Tavoite, tarkoitus ja tuotos.....	3
3	OSALLISUUDEN MERKITYS VARHAISERITYISKASVATUKSESSA.....	4
3.1	Varhaiskasvatus.....	4
3.2	Varhaiserityiskasvatus .....	4
3.3	Lapsen osallisuus .....	6
4	LASTEN TOIMINTAKYKY JA LIIKUNTA .....	9
4.1	Lasten toimintakyky käsitteenä.....	9
4.2	Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset .....	12
4.3	Duchennen lihasdystrofia .....	13
4.4	Sovellettu liikunta .....	15
4.5	Liikunnalliset leikkituokiot.....	17
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	19
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	19
5.2	Lapsi tiedon tuottajana.....	20
5.3	Luotettavuus ja eettisyys .....	22
6	LEIKKILIIKUNTATUOKIOT.....	24
6.1	Leikkiliikuntatuokioiden toteuttaminen.....	24
6.2	Tuokio 1 - Suunnittelutuokio .....	25
6.3	Tuokio 2 - Vesipuistoleikki .....	26
6.4	Tuokio 3 - Majan rakennus .....	29
6.5	Tuokio 4 - Temppurata .....	32
7	HARJOITEOPAS.....	35
7.1	Oppaan tavoite.....	35
7.2	Harjoiteoppaan käyttö .....	35
8	ARVIOINTI.....	36
8.1	Opinnäytetyön ja leikkiliikuntatuokioiden arviointi .....	36
8.2	Harjoitusoppaan arviointi .....	37
9	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET.....	46

## 1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on Duchennen lihasdystrofiaa (DMD) sairastavan lapsen toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen leikkiliikunnan avulla. Tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa merkittävästi toimintarajoitteisen henkilön sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon (Korkiala 2015). Duchennen lihasdystrofia on etenevä lihassairaus, joka näkyy jo varhain lapsena kömpelyytenä ja alaraajojen lihasheikkoutena. Lapsen toimintakyvyn säilyttämiseksi ylläpitävä kuntoutus on erittäin tärkeää. (Terveyskylä 2018.)

Toiminnallinen osuus toteutettiin lapsille järjestettävän kolmen leikkiliikuntatuokion aikana. Tuokiot suunniteltiin päiväkodissa yhdessä lasten kanssa, jotta lapset pääsivät osallistumaan oman toiminnan suunnitteluun. Osallisuus vaikuttaa edistävasti ihmisten terveyteen sekä tasa-arvoisuuteen ja osallisuuden lisääminen kuuluu myös Euroopan Unionin ja Suomen hallituksen tavoitteisiin (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a). Osallisuus on myös yksi varhaiskasvatuksen tavoitteista (Varhaiskasvatustutkimuslaki 540/2018, 3§).

UKK-instituutin julkaisemasta tutkimuksesta selviää, että suuri osuus vähän liikkuvien lasten liikkumisesta arkisin tapahtuu kouluissa ja päiväkodeissa (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018). Tällöin olisi huomattavan tärkeää kiinnittää varhaiskasvatuksessa huomiota lasten liikunnan määrään ja laatuun. Lapsen tulisi saada varhaiskasvatussuositusten mukaisesti vähintään kolme tuntia reipasta liikuntaa päivässä, ja tämän toteutumiseen vaaditaan päiväkotihenkilökunnalta suurta panosta liikunnan toteuttamisen suunnitteluun (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Varhaiskasvatuksessa toteutettavan liikunnan merkityksellisyyteen pohjautuen opinnäytetyö tuo uusia näkökulmia varhaiserityiskasvatuksen liikuntatuokioiden suunnitteluun päiväkotihenkilökunnalle. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda harjoiteopas päiväkotihenkilökunnan käyttöön. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen integroitumista vertaisryhmään osallisuuden ja fyysisen toimintakyvyn edistämisen avulla. Harjoiteoppaan avulla varhaiskasvattajat pystyvät toteuttamaan leikkiliikuntatuokioita, jotka soveltuvat jokaiselle osallistujalle.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tausta ja toimeksiantaja

Aloitimme opinnäytetyöprosessin joulukuussa 2019 etsimällä opinnäytetyölle toimeksiantajaa ja aihe-ehdotusta. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui lasten liikunta varhaiskasvatuksessa. Aihe-ehdotuksen saimme päiväkodilta, kaupungin varhaiskasvatuksen erityisasiantuntijan kautta. Vilkkaan ja Airaksisen (2003, 17) mukaan toimeksiantajalta saatu opinnäytetyönaihe tukee opiskelijan ammatillista kasvua ja opiskelija pääsee peilaamaan omaa osaamistaan sen hetkiseen työelämään.

Tapasimme opinnäytetyön toimeksiantajan, varhaiserityisopettajan, tammikuussa 2020. Kirjoitimme toimeksiantosopimukset, suunnittelimme leikkiliikuntatuokioiden aikataulut, saimme yleistietoa Duchennen lihasdystrofiasta ja lapsen vahvuuksista sekä haasteista varhaiskasvatuksessa. Tammikuussa 2020 osallistuimme verkostokokoukseen, jossa pääsimme tapaamaan lapsen huoltajaa sekä moniammatillista työryhmää: varhaiskasvatuksen erityisopettajaa, puheterapeuttia, toimintaterapeuttia ja fysioterapeuttia.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on eräs Etelä-Suomessa sijaitsevan kaupungin päiväkotia. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistui päiväkodin erityisryhmän 6-vuotias lapsi, joka sairastaa Duchennen lihasdystrofiaa. Sairauden harvinaisuuden vuoksi lapsi olisi tunnistettavissa päiväkodin mainitsemisen yhteydessä, joten olemme sopineet toimeksiantajan kanssa, että esittelemme päiväkodin eräänä Etelä-Suomessa sijaitsevana päiväkotina. Opinnäytetyön toimeksiantaja on varhaiskasvatuksen yksikkö, jossa toimii kuusi ryhmää. Päiväkodissa on monipuoliset tilat, joilla mahdollistetaan pienryhmätoiminta ja monipuoliset leikkiympäristöt; arjessa hyödynnetään myös luontoa ja päiväkodin lähiympäristöä. Yksikön tehtävänä on luoda turvallinen, kannustava ja avoin ilmapiiri jokaiselle erilaiset tarpeet huomioiden.

## 2.2 Tavoite, tarkoitus ja tuotos

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen integroitumista omaan päiväkotiryhmään osallisuuden ja lapsen fyysisen toimintakyvyn edistämisen avulla. Duchennen lihasdystrofian oireisiin kuuluvat lihasheikkous ja erilaiset liikunnalliset pulmat, eikä lapsi tämän takia pysy välttämättä ikätovereidensa vauhdissa (Terveyskylä 2018).

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää havaintojen pohjalta harjoiteopas päiväkotihenkilökunnan käyttöön. Havainnointi on hyvä lähtökohta tuen tarpeiden tunnistamiselle; sen avulla saadaan tietoa lapsen haasteiden ilmenemiseen vaikuttavista tekijöistä (Heiskanen 2018, 99).

Toiminnallisena osuutena suunnittelimme, toteutimme ja havainnoimme yhden suunnittelutuokion ja kolme leikkiliikuntatuokiota pienryhmille. Toiminnan suunnitteluvaiheessa otimme huomioon lapsen vahvuudet liikkumisessa. Sisällytimme leikkiin liikunnallisia ominaisuuksia ja harjoitteita tukeaksemme Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen toimintakykyä päiväkodin arjessa. Opinnäytetyön tuotos on sähköinen harjoiteopas, jonka päiväkodin henkilökunta voi halutessaan tulostaa.

Päätimme rajata opinnäytetyön aiheen erityislapsista Duchennen lihasdystrofiaa sairastaviin. Opinnäytetyötä on haastavaa rajata tiettyyn ikäluokkaan, sillä kyseistä sairautta sairastavat lapset kehittyvät yksilöllisesti, ja opinnäytetyön tuotosta voidaan käyttää laajalti eri ikäisten lasten kanssa. Kun kävimme tapaamassa päiväkodin henkilökuntaa, saimme heiltä toivomuksen keskittyä lapsen osallisuuden tunteen lisäämiseen. Päätimme ottaa lapsen osallisuuden lisäksi lapsen toimintakyvyn ylläpitämisen ja kehittämisen opinnäytetyömme keskeisimmiksi käsitteiksi. Keskitymme opinnäytetyössä sairauden tuomiin fyysisiin haasteisiin sosiaalisten ja psyykkisten haasteiden sijaan. Tulemme kuitenkin sivuaamaan yleisellä tasolla fyysisten haasteiden vaikutusta ryhmässä toimimiseen ja sosiaaliin suhteisiin.

### 3 OSALLISUUDEN MERKITYS VARHAISERITYISKASVATUKSESSA

#### 3.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Se on tavoitteellista, suunnitelmallista ja pedagogiikkaa painottavaa lasten hoitoa, opetusta ja kasvatusta. Varhaiskasvatuksen toteutusta määrää varhaiskasvatuslain perusteella tehty Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja varhaiskasvatukseen kuuluvaa esiopetusta säätelee perusopetuslakiin pohjautuva Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Näiden valtakunnallisten määräysten tarkoituksena on järjestää tasavartaista varhaiskasvatusta jokaiselle varhaiskasvatukseen osallistuvalla ja mahdollistaa yhdenvertaiset edellytykset lapsen kokonaisvaltaiselle oppimiselle, kehitykselle ja kasvulle. Varhaiskasvatuksen järjestämisen, toteuttamisen ja päättämisen tulee perustua lapsen etuun. Lapsen etua arvioidaan yksilö- ja ryhmätasolla, jotta varhaiskasvatuksessa saadaan kokonaisvaltainen kuva lapsen edusta ja sen toteuttamisesta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta yksittäiset kunnat laativat kuntakohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman. (Opetushallitus 2018, 3; Lahtinen 2019, 7.)

Varhaiskasvatuslaki (540/2018, 7§, 8§, 9§) asettaa varhaiskasvatukselle tavoitteiksi edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä, varmistaa lapsen mahdollisuudet osallistua sekä tunnistaa ja järjestää yksilöllistä tukea. Tutkimuksista on selvinnyt, että laadukkaalla varhaiskasvatuksella on positiivisia vaikutuksia, jotka näkyvät lapsuusajan lisäksi ihmisen nuoruus- ja aikuisiässä. Varhaiskasvatus ehkäisee erityisesti impulsiivista käytöstä, mutta tutkimuksista selviää myös, että varhaiskasvatus ei pysty kompensoimaan epäsuotuisista kasvu- ja oppimisympäristöistä aiheutuneita kehityksellisiä häiriöitä. (Kronqvist 2017, 10.)

#### 3.2 Varhaiserityiskasvatus

Varhaiserityiskasvatuksella tarkoitetaan varhaiskasvatusta, jonka avulla jokainen lapsi saa kuulua tasavertaisena yhteisöön ja kokea yhteisöllisyyden tunnetta erityisyydestä huolimatta. Varhaiserityiskasvatus on osa varhaiskasvatusta, joten arvot, toiminta ja yhteiskunnallinen asema määräytyvät sen mukaan. (Pihlaja & Viitala 2018, 11,19.)

Pihlaja ja Viitala (2018, 19,52) painottavat varhaiserityiskasvatuksen toteuttamista inklusiivisesti jokaisen lapsen sosiaalista osallisuutta ja moninaisuutta arvostaen. Inklusiivisessa ideologiassa jokaiselle lapselle tarjotaan tarvittava tuki ja palvelut sisällytetään yhteiseen palveluun. Inklusio on käsitteenä vaikea määritellä, sillä sitä pidetään enemmän ajattelutapana, jossa jokainen on tasa-arvoinen, yhdenvertainen ja yhtäläiset oikeudet omaava ihminen. Näiden lisäksi tärkeitä arvoja ovat myös osallisuus ja yhteisöllisyys.



Inklusiivisen ideologian mukaan yhteisö toimii oppijan tarpeiden mukaisesti. Koulutuksessa ja varhaiskasvatuksessa inklusio ehkäisee syrjäytymistä, sillä ihmisiä ei luokitella erilaisuuden perusteella. Inklusiivisessa koulutuksessa erilaisuuden ei ajatella tuovan ongelmia, vaan se nähdään rikkautena. Ideologien mukaan suvaitsevaisuus lisääntyy ja koulutuksen jälkeinen valmius vahvistuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Haverinen 2016, 9.)

### **Erityinen tuki ja erityisopetus esiopetuksessa**

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 48) tuen tarpeet jaetaan kolmiportaisesti: yleiseen tukeen, tehostettuun tukeen sekä erityiseen tukeen. Kolmiportaisen tuen avulla pyritään tarjoamaan jokaiselle lapselle parhaat mahdollisuudet kehitymiselle ja oppimiselle, sillä tuen tarve arvioidaan ja toteutetaan lapsikohtaisesti. Tuen tarpeen suunnittelu ja toteutuksen pedagoginen arviointi on varhaiskasvatusopettajan vastuulla. Erityisopettajan tulee osallistua lapsen tuen tarpeen suunnitteluun ja arviointiin, jos se nähdään tarpeelliseksi. Varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen kuuluu myös sen tarkastaminen ja päivittäminen säännöllisesti. (Setälä 2019, 5.)

Erityistä tukea annetaan lapselle, jonka kasvun, kehityksen ja oppimisen tavoitteet eivät muuten toteudu esiopetuksessa. Syitä erityiselle tuelle esiopetuksessa on monia, mutta pääsääntöisesti erityinen tuki järjestetään lapsen sairauden, vaikean vamman, kehityksen viivästymän tai tunne-elämän häiriöön liittyvän tuen tarpeen vuoksi. Erityisestä tuesta voidaan päättää pedagogisen selvityksen avulla, josta ilmenee esiopetuksesta vastaavien opettajien sekä moniammatillisen työryhmän arvio lapsen oppimisen etenemisestä. Erityistä tukea voidaan järjestää lapselle myös, jos psykologisen tai lääketieteellisen arvion mukaan lapsen oppimisen tukeminen ei ole turvattu ilman erityistä tukea. Ensisijaisesti erityisopetuksen pedagogisilla toiminnoilla on tarkoituksena turvata lapsen oppiminen ja oppimisen edellytykset. Erityisellä tuella on myönteinen vaikutus lapsen itsetuntoon saadessaan mahdollisuuden onnistumisen kokemukseen ja oppimisen iloon. (Opetushallitus 2014, 48-49.) Jokaisen lapsen tulee tuntea kuuluvansa täysivertaisena jäsenenä ryhmäänsä ja Haverinen (2016, 12) painottaakin, että erityistä tukea on aina mahdollisuuksien mukaan tarjottava yleisissä varhaiskasvatuspalveluissa niin, että lapsi saa olla osa päiväkotiryhmää.

Erityisen tuen lähtökohtana on lapsen vahvuuksien esille tuominen sekä oppimiseen ja kehitykseen liittyvät tarpeet. Varhaiskasvatuksessa vastataan yksilöiden tuen tarpeeseen sekä ratkaistaan yhteisöllisyyteen ja oppimisympäristöön vaikuttavia tekijöitä. Lapsen tuen tarpeita kartoittaessa tulee keskittyä pedagogisiin seikkoihin, kuten oppimisympäristöön, opetustapoihin ja järjestelyihin, sen sijaan, että perusteltaisiin tuen tarve ainoastaan

käyttäytymisen tai diagnoosin avulla. Tärkeää on, että jokainen lapsi kokee itsensä hyväksytyksi ryhmän jäsenenä sekä omana itsenään. (Opetushallitus 2018, 49, 96-97.)

### **Integroitu erityisryhmä**

Ennen integroituja ryhmiä erityislapset koottiin segregoidusti samaan ryhmään, irralliseksi muista ryhmistä. Erityisryhmille järjestettiin omia laitoksia tai ne olivat integroituneita päiväkotien ja kouluun vain fyysisesti, kuitenkin niin että erityistä tukea tarvitsevien lasten opetus ja kasvatus järjestettiin omassa ryhmässä. Nykyään ryhmät rakennetaan integroidusti ja inklusiivisen ideologian periaatteiden mukaisesti. Integroidussa erityisryhmässä on lapsia, joilla on arvioitu tuen tarve ja lapsia, joilla sitä ei ole. Integroiduissa erityisryhmissä etuna on se, että niissä työskentelee lastentarhaopettajan lisäksi myös varhaiskasvatuksen erityisopettaja, ja ryhmä koko on tavallista pienempi. Integroiduissa ryhmissä erityislapset pääsevät luomaan vertaissuhteita myös sellaisiin lapsiin, joilla ei tuen tarvetta ole. (Viitala 2018, 54.) Suurissa ryhmissä ryhmän ohjaaminen ja vertais- ja ystävyyssuhteiden luominen on haastavampaa, joten pienryhmä tarjoaa mahdollisuuksia niin kasvattajille kuin lapsiryhmällekkin (Järvinen & Mikkola 2016, 29).

### **3.3 Lapsen osallisuus**

Osallisuus käsitteenä on hyvin moninainen, ja sen merkitys voi vaihdella eri käyttöyhteyksissä. Se ei ole toimintaa, eikä yksilön ominaisuus. Osallisuus tapahtuu yksilön ja yhteisön välisessä suhteessa yksilön kiinnittyessä yhteisöön tai sen mukanaoloon. (Korkiala 2015, 15.) Kirsi Järvinen ja Petteri Mikkola (2015, 14) esittävät lapsen osallisuuden tavoitteiksi itsetunnon vahvistamisen, vastuun kasvattamisen ja syrjäytymisen ehkäisyn. Näiden lisäksi tavoitteena on lisätä elämänhallintaa ja mielekkyyttä, toteuttaa lasten elämän kannalta mielekkäitä ratkaisuja sekä lisätä yhteisöllisyyden tunnetta. Järvisen ja Mikkolan (2015,17) mukaan osallisuus ja aktiivisena toimijana oleminen vaikuttaa lapsen hyvinvointiin merkittävästi.

Osallisuus on aina vuorovaikutuksellista. Se on kuulluksi tulemistä, mielipiteen ilmaisua, aktiivista yhteisön jäsenyyttä sekä oman näkökulman esteetöntä näkyvyyttä päätöksenteossa. Osallisuuden määrittelee toisten ihmisten kanssa koettu vuorovaikutus. Lasten kohdalla osallisuus liitetään lasten etuun. Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen läheisten aikuisten taholta sekä kokemus omista toimintamahdollisuuksista ovat lapsen edun kannalta tärkeitä. Lapsen aitoon osallisuuteen vaaditaan aikuiselta huolenpitoa lapsen edun toteutumisesta. (Nurmi & Rantala 2011, 6-7.) Osallisuuden saavuttamiseksi on tärkeää, että lapsi näkee osallistumisen ja mielipiteen ilmaisun vaikutukset. Mielipiteen ilmaisu tai oman näkemyksen esiin tuominen jäävät merkityksettömäksi, jos käsiteltävässä asiassa

ei tehdä näkyväksi lapsen osallistumista. (Viitala 2018, 63.) Lapsi oppii osallisuuden avulla kantamaan vastuuta itsestään ja muista. Osallisuuden avulla lapsi oppii myös empaattisuutta, yhdessä sopimisen merkityksen ja vuorovaikutustaitoja. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 18.)

### **Osallisuus varhaiskasvatuksessa**

Varhaiskasvatuslaki (504/2018, §20) määrittää osallisuudesta varhaiskasvatuksessa; lapsen sekä lapsen vanhempien mielipide tulee ottaa huomioon varhaiskasvatuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Lapselle ja lapsen vanhemmille on annettava mahdollisuus vaikuttaa varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksessa henkilöstöllä on vastuu siitä, että lapsi saa mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa. Se, että aikuinen mahdollistaa lapsen osallisuuden, osoittaa luottamusta lasta kohtaan ja edistää lapsen kykyä toimia yhteisössä. (Turja 2016, 53.) Lapsen kasvun kannalta on tärkeää vahvistaa ja tukea mahdollisuutta osallistua toimivana, ajattelevana, tuntevana ja luovana yksilönä lapsuuden ja nuoruuden kehitysvaiheissa (Nurmi & Rantala 2011, 14).

Piia Roos (2016, 54) kuvaa lapsen osallisuuden ja päiväkotiarjen rutiinien olevan ristiriidassa keskenään instituution määrittäessä arjen rakenteen ilman, että lapsilla olisi vaikutusmahdollisuutta. Päiväkodin arki koostuu rutiineista ja toimintatavoista, jotka toistuvat kaavamaisesti päivittäin. Näiden puitteissa lapsille annetaan erilaisia toiminnan mahdollisuuksia. Roosin (2016, 54) mukaan osallisuuden tavoite on kasvattaa itseensä luottavia, toiset huomioon ottavia, ajattelevia ja aktiivisia lapsia, mutta aikuisten päätöksiin mukaan toimiminen ei rohkaise tähän. Lapsen itsetunto kehittyy osallisuuden toteuttamisen seurauksena (Viitala 2018, 63). Itsetunnolla tarkoitetaan itsensä tuntemista ja itsensä hyväksymistä. Hyvä itsetunto tarkoittaa lapsella myönteistä ja totuudenmukaista käsitystä itsestään, omista ominaisuuksistaan sekä taidoistaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Itsetunto kehittyy positiivisten kokemusten kautta jo varhain lapsuudessa ja nuoruudessa. Hyvä itsetunto kehittyy vanhemmilta tai muilta tärkeiltä aikuisilta saadun huolenpidon, hyväksynnän ja rakkauden avulla. (Suomen Mielenterveys ry 2019.)

### **Lapsen osallisuus liikunnassa**

Lapsen tunne siitä, että hän pääsee itse kehittämään ja vaikuttamaan erilaisiin asioihin, luo hänelle tunteen yhteenkuuluvuudesta ryhmään. Täten osallisuuden tunteen luominen vaatii myös yhteenkuuluvuuden tunteen. Tässä joitakin keinoja, joilla osallisuudentunnetta voidaan liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa lisätä: lasten vapaus itse suunnitella ja toteuttaa, leikit ja pelit ovat kaikkien yhteistä tekemistä, jokainen pystyy osallistumaan ja löytämään mielekästä tekemistä taitotasosta riippumatta. (Pulli 2013, 15.)

Lapsen vuorovaikutustaidot kasvavat suhteessa ympäristöön liikkumalla ja sosiaalisten taitojen lisäksi lapsen kielen kehitys, tiedollinen toiminta sekä motoriikka kehittyvät (Järvinen & Mikkola 2016, 20). Lapsilähtöinen toiminta antaa lapsille onnistumisen kokemuksia liikunnassa. Kun lapselle annetaan liikkumiseen mahdollisuuksia, he kokevat liikkumisen positiivisena ja nauttivat siitä. Lapsilähtöisen liikunnan avulla lapsi kokee itsensä päteväksi ja pystyväksi. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 18.)

### **Aikuisen vastuu lapsen osallisuuden toteutumisessa**

Lapsen osallisuuden toteutuminen vaatii kasvattajilta yhteistä keskustelua, ymmärrystä ja aikaa, jotta kaikki tiedostavat mitä osallisuus käytännössä tarkoittaa kyseisessä yksikössä. Tutkimusten mukaan lasten osallisuutta lisää kasvattajan olemassa olevan lapsikäsitteen muuttuminen. Osallisuuden toteutumiseksi ei riitä pelkkä tieto, vaan muuttuvan varhaiskasvatuksen mukana kasvattajan tulee oppia ja sisäistää uusia tapoja toimia. Tämä tarkoittaa sitä, että päiväkodin rutiineja ja toimintatapoja on muokattava joustavammaksi, ja osallisuudelle on tietoisesti otettava aikaa. Se, että lapset otetaan varhaiskasvatuksen päiväjärjestyksessä mukaan suunnitteluun, vaatii aikaa ja järjestelyitä, jotta kasvattaja voi olla aidosti läsnä ja lapset osallisia. (Järvinen & Mikkola 2015, 17.)

Lapsen osallisuuden toteutuminen on sidoksissa vuorovaikutukseen aikuisen kanssa. Tutkimuksien mukaan varhaiskasvattajan ja lapsen välisellä vuorovaikutuksella on erityisesti merkitystä erityislapsille kuuluvuuden tunteen rakentamisessa. (Karila 2016, 27.) Roosin (2015) mukaan aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus tapahtuu lähinnä ohjatuissa, aikuisen rakentamissa hetkissä. Osallisuuden takaamiseksi aikuisen on tärkeää lähestyä lapsen maailmaa ilman valmiiksi suunniteltua ja ohjattua kokonaisuutta. (Järvinen & Mikkola 2015, 18.) Lapsen osallisuus edellyttää lapsen ja aikuisen luottamista niin itseensä kuin toisiin ihmisiin siinä tilanteessa, jossa toimitaan. Jotta lapsi voi kokea olevansa osallinen, aikuisen on luotettava lapseen itsenäisenä toimijana ja luovuttava omista ennakkosuunnitelmista. Aikuisen tulee joustaa sekä suunnitella ja toteuttaa toimintaa ennakkoluottomasti yhdessä lasten kanssa. (Turja 2017, 49.)

## 4 LASTEN TOIMINTAKYKY JA LIIKUNTA

### 4.1 Lasten toimintakyky käsitteenä

Toimintakyky jakautuu fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Toimintakyvyllä ei ole yhtä oikeaa määritelmää jokaisen lapsen ollessa yksilöitä. Ympäristön ja yksilöllisten kykyjen lisäksi muutkin ominaisuudet vaikuttavat toimintakyvyn määräytymiseen. (Rantala ym. 2012, 65.) Toimintakykyä käsitteenä voidaan kuvailla lapsen suoriutumisena päivittäisistä toimista ja asetetuista tavoitteista (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 170-171). Fyysistä toimintakykyä voidaan tarkastella kuuden eri osa-alueen kautta: liikuntataitojen perusta, motoriset kyvyt, alkeelliset liikkumistaidot, motoriset perustaidot, eriytyneet motoriset perustaidot sekä toiminnalliset liikunnalliset taidot. Näihin kuuteen osa-alueeseen luokittelemalla voidaan edesauttaa ihmisen näkyvän toiminnan selkeyttä ja mittaamista. (Rantala ym. 2012, 66-67.)

Liikuntataitojen perustalla tarkoitetaan erilaisia mitattavissa olevia ominaisuuksia, joita ovat esimerkiksi kehon koostumus, tunne- ja motivaatiotekijät, kehon kontrolli ja erilaiset kuntotekijät, kuten lihasvoima- ja kestävyys. Motoriset kyvyt ovat liikuntataitojen suorittamiseen liittyviä usein pysyviä ominaisuuksia. Näihin kykyihin voidaan luokitella esimerkiksi tasapaino, joka voidaan nähdä motorisen kyvyn lisäksi normaalina liikuntataitona. Tarkemmin ajatellessa tasapainokyvyn edistäminen on mahdollista, mutta liikuntataidon muuttaminen on nopeampaa. Alkeelliset liikkumistaidot muodostuvat varhain, ennen ihmisen kävelyn oppimista. Näihin voidaan sisällyttää esimerkiksi kyljelle kääntyminen ja konttaaminen. (Rantala ym. 2012, 66-67.) Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot (esimerkiksi väistyminen), liikkumistaidot (esimerkiksi käveleminen) sekä välineenkäsittelytaidot (esimerkiksi heittäminen) (Jaakkola ym. 2017, 161). Näitä perustaitoja voidaan mitata esimerkiksi suomalaisella AMP-testistöllä. Eriytyneillä liikuntataidoilla tarkoitetaan yksityiskohtaisia motorisia perustaitoja, esimerkkinä oikeaoppinen koripallon heitto koriin. Toiminnallisia liikuntataitoja voivat olla kaikki ylempänä esitetyt taidot, mutta toiminnallisia liikuntataitoja niistä tekee niiden esiintymismuoto. Ne tulevat esiin luonnostaan ja niiden merkityksellisessä ympäristössä. (Rantala ym. 2012, 67.)

## **Lasten toimintakyvyn jakautuminen**

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön kykyä selviytyä fyysisistä haasteista ja tavoitteista (Jaakkola ym. 2017, 170-171). Se voidaan jakaa karkeasti kuntoon ja liikkeen hallintaan (Rantala ym. 2012, 66). Myös aistit, kuten näkö ja kuulo luokitellaan yleensä kuuluvan fyysiseen toimintakykyyn (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Fyysistä toimintakykyä voidaan tarkastella ja arvioida erilaisilla mittareilla ja testeillä. Arvioitavia kohteita ovat liikkuminen, nivelten liikkuvuus, lihasvoima ja maksimaalinen hapenottokyky. Myös motoriset taidot ovat suoraan kytköksissä fyysisen toimintakyvyn käsitteeseen. (Jaakkola ym. 2017, 170-171.)

Psyykkinen toimintakyky kytkeytyy suoraan psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Psyykkinen toimintakyky kuvaa voimavaroja, joiden avulla lapsi pärjää arjen haasteiden ja mahdollisten kriisitilanteiden keskellä. Lapsen tunteet ja ajattelu luovat erilaisia psyykkiseen toimintakykyyn liittyviä toimintoja: kyky vastaanottaa ja hyödyntää tietoa, kyky tehdä suunnitelmia, ratkaisuja ja valintoja, kyky muodostaa erilaisia kokemuksia sekä omia mielipiteitä omasta itsestä ja ympäristöstä. Myös jokaisen yksilöllinen persoonallisuus ja kyky harkittujen päätösten tekemiseen elämässä linkittyvät psyykkisen toimintakyvyn käsitteeseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Sosiaalinen toimintakyky muodostuu yksilöstä, sosiaalisesta verkostosta, ympäristöstä sekä aiemmin mainittujen ja yhteisön sekä yhteiskunnan välisistä vuorovaikutussuhteista. Sosiaalinen toimintakyky näkyy esimerkiksi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Myös sosiaalinen aktiivisuus ja osallisuuden kokemusten tunteminen ovat osana sosiaalista toimintakykyä. Tätä toimintakyvyn osa-aluetta voidaan tarkastella lapsen vuorovaikutussuhdetaitojen sekä lapsen sosiaalisen osallistumisen ja aktiivisuuden taholta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan lapsen suoriutumista arjen haasteista erilaisten tiedonkäsittelyn osa-alueiden avulla. Kognitiiviset toiminnot (taulukko 1) voidaan luokitella tiedon vastaanottamiseen, käyttöön ja käsittelyyn sekä säilyttämiseen liittyviin toimintoihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Taulukko 1. Tiedonkäsittelyn eri osa-alueisiin liittyviä kognitiivisia toimintoja (mukailtu Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b)

<b>Kognitiivisia toimintoja</b>
Hahmottaminen
Muisti
Orientoituminen
Tarkkaavaisuus
Tietojen käsittelytaidot
Toiminnanohjaus
Kielellinen toiminta
Keskittyminen
Ongelmien ratkaisutaidot
Oppiminen

## 4.2 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset

Lasten tulisi saada kolme tuntia liikuntaa päivässä, sisältäen kaiken fyysisesti aktiivisen tekemisen rauhallisesta liikkumisesta vauhdikkaaseen liikkumiseen (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9). Liikuntasuositukset perustuvat Varhaiskasvatussuunnitelmaan, eli Vasuun. Suosituksilla pyritään uudistamaan toimintatapoja lapsinäkökulmasta ja ohjaamaan erilaisia kasvatusyhteisöjä liikunnalliseen toimintakulttuuriin. (Pulli 2013, 17.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 43-44) vaaditaan, että varhaiskasvatuksessa on oltava liikunnalle monipuoliset mahdollisuudet lapsen terveyden ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi jokaisena vuoden aikana.

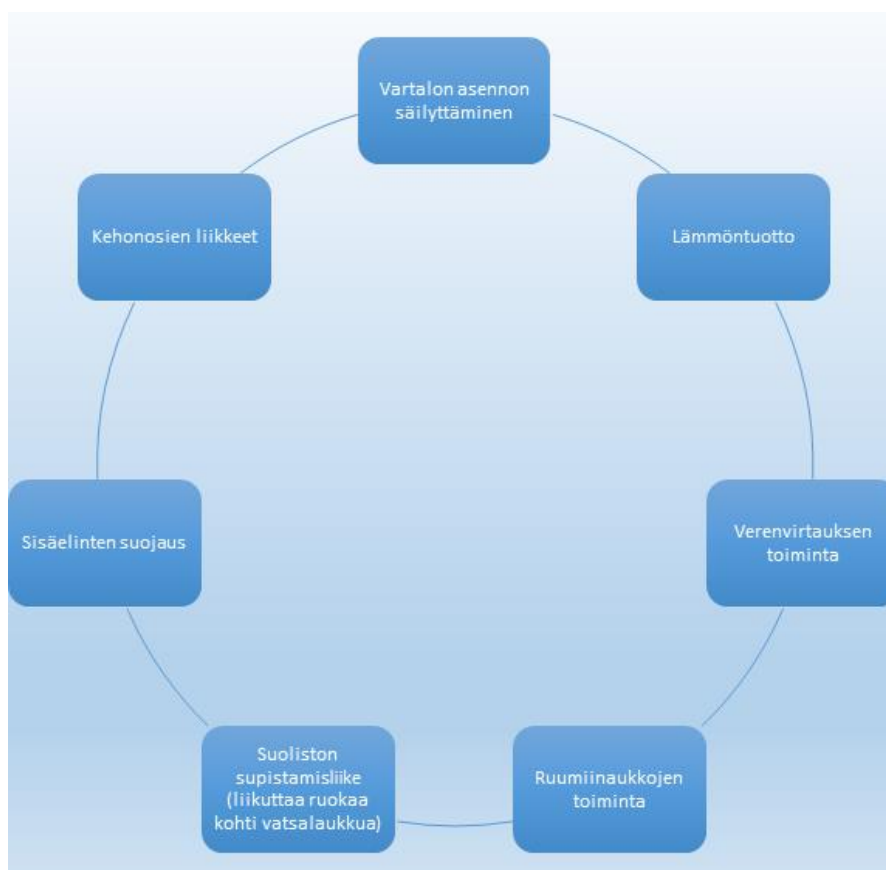
Liikuntakasvatuksen tehtävänä on kehittää suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti lapsen motorisia perustaitoja sekä kehontuntemusta- ja hallintaa. Lapsen motoristen taitojen havainnointi on tärkeä osa kehittävän liikunnan suunnittelua. Ohjatun liikunnan tulee olla lapsilähtöistä, tavoitteellista sekä monipuolista. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018, 44.) Varhaiskasvatuksen perusteissa (2018, 44) todetaan myös, että ryhmässä liikkuminen kehittää lapsen sosiaalisia taitoja; vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Sen lisäksi varhaiskasvatuksessa on oltava mahdollisuuksia omaehtoiselle liikkumiselle; liikuntavälineiden tulee olla turvallisia ja niiden on oltava lasten saatavilla esteettömästi.



### 4.3 Duchennen lihasdystrofia

Lihastaukeissa ongelma syntyy lihaskudokseen (Kustannus Oy Duodecim 2019). Duchennen lihasdystrofia johtuu valkuaisaineen, eli dystrofiiiniproteiinin puutteesta. Tätä dystrofiiiniproteiinia esiintyy lihaksissa, sydämessä ja aivoissa. (Lihastautiliitto 2020.) Lihassyiden puute johtaa lihasten surkastumiseen ja lopulta liikkumiskyvyn menettämiseen. Lihastaudit ovat usein vakavia ja voivat johtaa jopa ennenaikaiseen kuolemaan. (Kustannus Oy Duodecim 2019.)

Alla olevassa kuviossa (kuvio 1) on lueteltuna lihaskudoksen tärkeimpiä tehtäviä. Tämä havainnollistamassa sitä, kuinka paljon lihaskudoksen surkastuminen voi vaikuttaa kehon toimintoihin. (kuviota tulisi avata tekstissä)



Kuvio 1. Lihaskudoksen tehtäviä (mukailtu Kauranen 2014, 9)

Lihaskudoksen tärkeimpiä tehtäviä motoriikan kannalta ovat taulukossa esitetyt kehonosien liikkeiden tuottaminen ja kehon asennon säilyttäminen (Kauranen 2014, 9).

## Taudin oireet

Lihastaudin oireet ja taudin etenemisnopeus ovat yksilöllisiä jokaisen sairastavan kohdalla. Lihasoireet, kuten lihasheikkous alkavat usein jo lapsuudessa. Motorisen kehityksen hitaus ilmenee sairastavalla ennen kouluikää, viimeistään viiden vuoden ikäisenä. (Kauranen, K 2014, 364.) Taudin myötä lihaskudos alkaa korvautumaan side- ja rasvakudoksella, jolloin myös pseudohypertrofia, eli pohkeiden paksuuntuminen on ominainen taudin varhaisajan piirre (Lihastautiliitto 2020). Lihasheikkous alkaa kehon proksimaaliosista ja leviää sitten distaalisoihin. Taudin edetessä liikkuminen hankaloituu entisestään ja moni sairastavista tarvitseekin jo ennen teini-ikää liikkumiseen tarkoitettua apuvälinettä, kuten pyörätuolin avukseen. (Kauranen 2014, 364.) Tämä johtuu lihasoireiden ja motorisen hitauden lisäksi pystyasennon hallinnan vaikeutumisesta (Lihastautiliitto 2020). Duchennen lihasdystrofiaa sairastavilla on myös lähes poikkeuksetta liitännäissairautena sydänlihasvaurio (kardiomyopatia), joka saa aikaan sydämen rytmihäiriöitä ja turvotusta. Taudin loppuvaiheessa erilaiset oireet lisääntyvät: hengityselinten- ja sydämen toiminta heikenevät ja niveliin sekä selkärankaan voi muodostua erilaisia virheasentoja. (Lihastautiliitto 2020.)

## Taudin esiintyvyys ja hoito

Lasten lihassairaudet ovat harvinaisia, mutta Duchennen lihasdystrofia on yksi yleisimmistä periytyvistä lihassairauksista ja sitä esiintyy arviolta yhdellä 3500:sta poikalapsesta (Kustannus Oy Duodecim 2019). Maailmanlaajuisesti sairastavia on jo noin 250 000, eikä heille ole edelleenkään keksitty parannuskeinoa (Wood & Cheetham 2017). Periytyminen tapahtuu äidin puolelta piilevästi X-kromosomissa, jonka johdosta tautia esiintyy pääasiassa pojilla. On mahdollista myös, että sairaus periytyy, vaikka suvussa ei olisikaan aiempia sairastapauksia. (Lihastautiliitto 2020.)

Sairauteen ei ole parantavaa hoitomuotoa ja hoidon kulmakivenä on moniammatillinen kuntoutus. Lasten neurologinen moniammatillinen työryhmä suorittaa taudin asteen arvioinnin ja suunnittelee hoidon etenemisen: erilaisia terapiamuotoja lisätään yksilöllisesti sairastavan tarpeiden mukaisesti. Näitä ovat esimerkiksi puhe-, toiminta-, sekä fysioterapia. Lääkehoito on myös osana taudin hoitoa. (Lihastautiliitto 2020.)

Lasten kehityksen edistämiseksi hyödynnetään paljon erilaisia menetelmiä ja liikunnassa pyritään tuottamaan erilaisin keinoin eri aisteille ärsykeitä riippuen yksilön tarvitsemasta kuntoutuksesta (Rantala, Huovinen & Niemelä 2012, 30). Aktiivisella lihasvoimaharjoittelulla on pystytty vaikuttamaan positiivisesti lihassairauksiin. On kuitenkin muistettava, että lihastautia sairastava ajautuu helposti ylikuormitustilaan liiallisen harjoittelun vuoksi.

Täytyy siis muistaa kohtuus ja riittävät palautumisajat liikuntahetkiä suunnitellessa. (Kauranen 2017, 420.) Lihasvoimaa tulisi ylläpitää ja lisätä dynaamisten ja/tai isometristen harjoitteiden avulla. Dynaamiset lihaskuntoharjoitteet ylläpitävät lihasmassaa ja kehittävät lihasvoimaa isometrisiä harjoitteita paremmin. Jos dynaamiset harjoitteet eivät kuitenkaan ole mahdollisia, tulisi isometrisiä harjoitteita suorittaa lihasvoiman ylläpitämiseksi. (Kauranen 2017, 420.) Myös tasapainoharjoitteita kannattaa sisältää harjoitteluun, jotta voidaan harjoittaa lapsen refleksijärjestelmää toimimaan optimaalisesti (Rantala ym. 2012, 30). Tasapainoharjoittelua tulisi harjoittaa mahdollisimman paljon erilaisilla alustoilla (Väyrynen & Saarikoski 2016).

#### 4.4 Sovellettu liikunta

Soveltavalla liikunnalla (adapted physical activity) tarkoitetaan sellaista liikuntaa, joka vaatii soveltamista ja erityisosaamista liikkujan sairauden, vamman tai muun toimintakykyä heikentävän ominaisuuden vuoksi. Soveltava liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä; se luo edellytyksiä itsenäiselle selviytymiselle arjessa. (Korkiala 2015,12-13.) Korkialan (2015, 13) mukaan soveltavalla liikunnalla on myös sosiaalisia, tiedollisia ja emotionaalisia vaikutuksia. Soveltavan liikunnan avulla lapsen itsetunto kohoaa, ryhmässä olemisen taidot kehittyvät sekä vapaa-ajan mielekkyys ja sosiaaliset kontaktit lisääntyvät. Liikunnan avulla edistetään myös itsensä hallitsemisen tunteita ja rohkeutta. (Korkiala 2015,12-13.) Soveltavassa liikunnanopetuksessa on huomattavan tärkeää keskittyä jokaiseen tukea tarvitsevaan lapseen yksilönä (Rantala, Huovinen & Niemelä 2012 sivunumerot).

Erityisryhmien, tässä yhteydessä erityislasten, liikuntaan osallistuminen tulee turvata riittävillä tukitoimilla. Vammaisuutta tai sairautta ei tulisi pitää esteenä liikkumiselle tai liikunnalle. Tästä syystä sovelletun liikunnan lähtökohtana on turvallinen oppimisympäristö, jossa jokainen voi kokeilla, onnistua, epäonnistua ja näyttää tunteensa. (Korkiala 2015, 13.)

Jokaisella on mahdollisuus osallistua liikuntaan. Tämän ajatuksen kautta 2000-luvulla syntyi käsite ”kaikille avoin”. Lasten liikunta kuuluu lapsen oikeuksiin ja jokaisella on mahdollisuus aloittaa esimerkiksi kilpaurheilu. Avoimen liikunnan tavoitteena on antaa jokaiselle yksilölle mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun ilman, että keltään evätään mahdollisuuksia osallistumiseen. Oikeudenmukaisuus, tasavertaisuus ja kannustava ilmapiiri ovat avoimen liikunnan lähtökohtia ja näiden kautta luodaan ympäristö, jossa jokainen saa ilmaista itsensä ja kokea erilaisia tunteita epäonnistumisista onnistumisiin. (Rantala, Huovinen & Niemelä 2012, 13-14.)

## **Soveltavan liikunnan ohjaus**

Soveltavan liikunnanohjaajan tulee noudattaa samoja säädöksiä ja periaatteita kuin liikunnanohjaajan tai opettajan. Opetuksessa tulisi aina huomioida jokaisen osallistujan yksilölliset tarpeet ja soveltaa opetusta niiden mukaan. Strukturoiduksi liikunnan opetuksiksi voidaan kutsua ohjaamista, joka on selkeää, tavoitteellista ja suunnitelmallista. Tällöin liikuntahetkien tavoite ja rakenne ovat selkeitä jokaiselle osallistujalle. Kun tavoite ja rakenne hahmottuvat osallistujalle, on hänen helpompi keskittyä opetukseen ja havainnoida liikuntahetken kannalta tärkeitä asioita. Strukturoitu liikunnanopetus sopii erityisesti henkilöille, joilla on havaitsemisen, tarkkaavaisuuden ja oppimisen vaikeuksia. Yleisesti sitä voidaan kuitenkin käyttää kaikessa soveltavan liikunnanohjauksessa. (Rantala, Huovinen & Niemelä 2012, 53.)

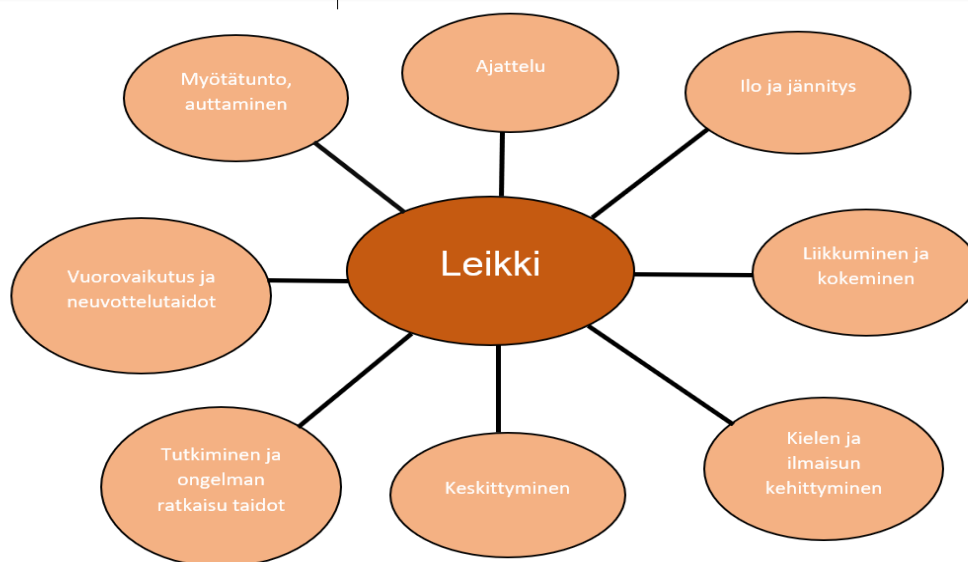
Liikunnanohjauksessa tulee ottaa huomioon osallistujien lähtötilanne ja yksilölliset tarpeet. Nämä voi selvittää esimerkiksi kyselyllä tai haastattelulla ennen liikuntahetkeä. Lähtötilanteen selvittämisen lisäksi ohjaajan tulisi asettaa liikunnanopetukselle tavoitteita. Liikunnan päätavoitteena on edistää osallistujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, mutta soveltavassa liikunnan ohjauksessa tulee kiinnittää huomiota myös erityisesti osallistujien yksilöllisiin tavoitteisiin. Soveltavassa liikunnanohjauksessa korostuu fyysis-motoristen ja kognitiivisten tavoitteiden lisäksi sosioemotionaaliset tavoitteet, joilla voidaan edesauttaa osallistujien liikuntamotivaatiota ja myönteisen minäkäsityksen syntymistä. Sosioemotionaalinen tavoite voi olla esimerkiksi onnistumisen kokemusten saaminen liikuntahetkestä. (Rantala ym. 2012, 54-55.)

Liikunnanohjauksen sisältö suunnitellaan ja toteutetaan tavoitteiden pohjalta. Erityisesti osallistujien vahvuudet tulee ottaa huomioon strukturoidussa liikunnanohjauksessa, jotta voidaan tukea heidän motivaatiotaan liikuntaa kohtaan. Osallistujaa haastavat, mutta silti onnistumisen kokemuksia antavat liikuntaharjoitukset ovat tavoiteltavia. Sisällöllisellä eriyttämisellä voidaan löytää jokaiselle osallistujalle omat sopivan haastavat harjoitteet. Sisällöllisellä eriyttämisellä tarkoitetaan sitä, että jokaiselle liikuntaryhmän osallistujalle mietitään eritasoisia vaihtoehtoja yksilöllisten kykyjen mukaan. Liikuntahetkiä suunniteltaessa tulisi huomioida myös ajankäyttö sekä erilaisten liikuntatehtävien järjestys. Helpommat liikuntatehtävät olisi hyvä sijoittaa vuorottelemaan haastavimpien tehtävien kanssa, jotta myös heikompiuntoiset ja toiminnan ohjauksen haasteita omaavat jaksaisivat keskittyä ja ylläpitää mielenkiintoaan. Tutut tavat ja rutiinit, kuten esimerkiksi alkuun tehtävä alkupiiri ja loppuun tehtävä loppurentoutus voivat helpottaa oppimista ja tehtävästä toiseen siirtymistä. (Rantala ym. 2012, 55-56.)

Liikuntataitojen oppimista voidaan edistää liikuntaympäristöä muokkaamalla. Ympäristön tulisi olla järjestelty ja esteetön ja osallistujien taitojen tulisi määrätä sopivat liikuntahetkissä käytettävät välineet. Ympäristön strukturoinnilla voidaan helpottaa osallistujien liikuntatilan hahmottamista sekä tarkkaavaisuuden suuntautumista. Ympäristön strukturoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi erilaisten visuaalisten ohjeistusten, kuten viivojen, kuvien, värien, kirjallisten ohjeiden tai numeroiden käyttämistä hahmottamisen tukena. Myös tilan tarkoituksenmukainen rajaaminen sekä vain käytettävien välineiden esillepano on osa ympäristön strukturointia. Liikuntatilan käytössä ja erilaisten välineiden valitsemisessa on usein helppoa hyödyntää eriyttämistä, eli osallistujien yksilöllistä huomioimista. (Rantala ym. 2012, 57-58.)

#### 4.5 Liikunnalliset leikkituokiot

Leikki on lapsen luontainen tapa kehittyä ja oppia. Niin kuin leikille on ominaista, se elää ja rakentuu leikkijöiden mielikuvituksen mukana. Leikissä lapset kokeilevat uusia tapoja, käyttävät mielikuvitustaan, oppivat uusia asioita sekä ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden leikkijöiden kanssa. (Aivoliitto 2016.) Leikki on lapsuuteen oleellisesti kuuluvaa toimintaa, joka luo kehyksen lapsen kehitykselle ja oppimiselle. Varhaiskasvatuksen pedagogiikassa painotetaan leikkiä, korostaen lapsen aktiivisuutta ja osallisuutta. (Pihlaja & Viitala 2018, 19.) Vahais erityis kasvatuksessa kasvattajan on usein tuettava leikkiä, jotta liikkumisen esteestä ei tule sosiaalisen toiminnan estettä (Pihlaja, Salminen & Lahdenperä-Mustajärvi 2018, 280). Leikillä on merkittävä vaikutus lapsen kokonaiskehitykseen (kuvio 2). Sen avulla lapsi voi käsitellä tunteitaan tai jopa traumaattisia kokemuksiaan. Leikki kehittää lapsen kieltä, ajattelua ja mielikuvitusta, sekä tukee lapsen tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen kehitystä. Valtioneuvoston asetus asettaa esiopetuksen tavoitteeksi lapsen terveen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittymisen myönteisien oppimiskokemusten sekä leikin avulla. (Åkerfelt & Laitinen 2016, 5.)



Kuvio 2. Leikin vaikutus kokonaiskehitykseen (mukailtu Järvinen & Mikkola 2015, 49)

### **Omatoimisen leikin ja ohjatun leikin ristiriita**

Lapsen omatoimisessa leikissä lapsi toteuttaa itse asettamia tavoitteita ja suunnittelee toimintaa vaihe vaiheelta. Lapsi päättää itse kenen kanssa hän leikkii, mistä leikki alkaa ja mihin leikki päättyy. Vaikka päiväkodin pedagogiset säännöt, ikävaihe ja lasten ohjauksen taso asettaa reunaehdoja lapsen vapaalle leikille, lapsi oppii asettamaan leikille omia tavoitteita ja luomaan vuorovaikutussuhteita. (Helenius & Korhonen 2017, 71.)

Usein päiväkodin toiminnan suunnittelussa tavoitteena on lapsen oppimisen ohjaaminen. Tällöin toiminta on opettajajohtoista ja toiminnalla pyritään pääsemään aikuisen määrittämään tavoitteeseen. Opettajälähtöistä ja aikatauluun sitoutunutta toimintaa päiväkodin arjessa voi olla esimerkiksi ruokailu tai ulkovaatteiden pukeminen. Päiväkodin opetus- ja ohjaustilanteet ovat suunniteltu lapsien uusien asioiden oppimista varten, joten niissä hetkissä lapsen omaehtoinen toiminta jää vähemmälle. Opetustuokioiden suunnitellaan kestoltaan lyhyiksi, jotta lapsen keskittymiskyky riittää aikuisen mielestä tärkeän asian opetteluun. (Helenius & Korhonen 2017, 71.) Tutkimuksien mukaan aikuisen osallistumisella lasten leikkiin on positiivisia vaikutuksia. Tutkimuksissa on havaittu, että leikki on korkeatasoisempaa silloin kun aikuinen muuntaa käytöksensä vastaamaan lasten ajatuksia ja toimintaa. (Särkkä 2012, 31-32.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle (Vilkka & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyössä idean ja tavoitteen tulee olla harkittuja, tiedostettuja ja perusteltuja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on opastaa, ohjeistaa, järkeistää tai järjestää käytännön toimintaa ammatillisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistetään käytännön toteutus ja raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 26.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siitä on hyötyä jollekin, esimerkiksi toimeksiantajalle (Vilkka & Airaksinen 2003, 24).

Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa tulee käyttää monipuolisesti lähteitä, mutta lähdeaineistoa valitessa on oltava huolellinen ja kriittinen. Koska tutkimusaineistoa syntyy jatkuvasti lisää, on opinnäytetyössä järkevää käyttää uusimpia tutkimuksia perusteluiksi esitetyille väitteille. Uusimmissa tutkimuksissa on todennäköisimmin käytetty vanhempaa lähdeaineistoa perusteena. Argumentoivan tekstin avulla perustellaan väitteet oikeiksi ja kumotaan vaihtoehtoiset väitteet. (Vilkka & Airaksinen 2003, 72-73, 102.)

Opinnäytetyöprosessin alussa tiesimme tekevämme toiminnallisen opinnäytetyön, mutta varsinaisen toiminnallisen osuuden järjestäminen suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Pohdimme opinnäytetyön ideaa ja tavoitetta pitkään ennen kirjoittamisen aloittamista, ja harkitsimme monia eri vaihtoehtoja. Päädyimme lopulta valitsemaan harjoiteoppaan luomisen opinnäytetyön tavoitteeksi, sillä harjoiteopas voisi hyödyttää toimeksiantajaa ja muuta päiväkotihenkilökuntaa heidän toiminnan suunnittelussaan. Olemme käyttäneet opinnäytetyössä monipuolisesti lähteitä, kuitenkin kriittisesti niitä vertaillen.

## 5.2 Lapsi tiedon tuottajana

Lapsen osallistuessa tutkimukseen, tulee lupa kysyä lapsen huoltajalta. Suomessa ei ole lakia, joka määrittäisi yleispätevästi, miten lupa tulee hankkia. On todettu, että lapsen osallistuminen tutkimukseen kuuluu niihin asioihin, joista huoltaja päättää lain mukaan lapsen ollessa alle 15-vuotias. Huoltajan suostumuksen lisäksi tutkimukseen osallistuvalla lapselta tulee kysyä mielipidettä osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista, niin kuin itsemääräämisoikeuskin vaatii. (Nieminen 2010, 33, 35.)

### **Tiedonkeruumenetelmät**

Piirtäminen on yksi pedagogisista keinoista, jossa aikuislähtöinen työskentely muokataan lapsilähtöiseksi lapsen taiteellisen toimijuuden avulla. Piirtämisen avulla aikuisen ja lapsen välille muodostuu lapsen määrittämä vuorovaikutus, sillä aikuinen ottaa vastaan lapsen taiteellisen itseilmaisun, oli teokset sitten minkälaisia tahansa. Teoreetikko Lowenfeldin mukaan taiteellinen itseilmaisuus on merkittävä osa lapsen kehitystä sekä ympäristön ja yksilö suhteen muodostumista. Lowenfeldin mukaan myös lapsen sisäisten impulssien esiintuominen on turvallista luovan itseilmaisun kautta. (Pääjoki 2016, 112, 114.)

Havainnointi on perusta toiminnan suunnittelulle ja kehittämiselle sekä yksi kasvattajan perustehtävistä. Sen avulla kasvattajat oppivat tuntemaan lapset paremmin ja saavat tietoa siitä, mitä yksilön ja ryhmänohjaus vaativat toimiakseen jokaisen lapsen kohdalla tarpeen mukaisella tavalla. (Koivunen & Lehtinen 2016, 16-18.) Havainnoinnissa on tärkeää keskittyä siihen, miten ympäristö vaikuttaa oppimiseen, osallisuuteen ja lapsen hyvinvointiin. Ympäristöllä voidaan tarkoittaa fyysisen ympäristön lisäksi sosiaalista ympäristöä, jossa havainnoinnin kohteena on erilaisissa ryhmissä kuten parin kanssa, pienryhmässä tai isossa ryhmässä toimiminen. (Heiskanen 2018, 99.)

Havainnoinnin on huomattu olevan merkittävä osa arjen työtä, sillä se on lisännyt lapsilähtöistä toimintaa ja auttanut varhaiskasvattajia ottamaan huomioon lapsen tarpeet ja kiinnostuksen kohteet toiminnan suunnittelussa (Heikka, Hujala, Turja & Fonsén 2016, 60). Havainnoinnin ei tule olla pelkästään havaittujen ongelmien seurantaa, vaan objektiivista lapsen kokonaiskehityksen havainnoimista ja se tulee toteuttaa lapsen edun mukaisesti. Havainnoinnin avulla voidaan myös todeta, että lapsen kehityksessä ei ole mitään huolestuttavaa. (Koivunen & Lehtinen 2016, 16-17.)



Piirtäminen oli olennaisessa osassa opinnäytetyön toteutusta. Saimme yhdessä piirtämällä lapset osallistumaan tuokioiden suunnitteluun ja tätä kautta saimme ideoita leikkiliikuntatuokioiden toteuttamiseen. Piirtäminen koettiin hyvänä keinona tuoda lasten omia ajatuksia esiin. Havainnoinnin avulla saimme paljon tietoa tuokioihin osallistuneiden lasten motorisista vahvuuksista ja heikkouksista. Hyödynsimme näitä tietoja opinnäytetyön tavoitteen toteuttamisessa. Havainnoidessa huomasimme myös, kuinka aikuisella on merkittävä vaikutus lapsen innokkuuden ja motivaation ylläpitämiseen yhteisien tuokioiden aikana. Tiedonkeruumenetelmänä havainnointia ei voida pitää kovin luotettavana. Siinä havainnot ovat havainnoijien, tässä tapauksessa kahden opinnäytetyön tekijän, omia näkemyksiä tilanteista.

### **Pienryhmätoiminta**

Pienryhmätoiminnasta on tullut osa varhaiskasvatuksen toimintaa myönteisten kokemusten jälkeen. Pienryhmätoiminta on pedagoginen valinta, joka liittyy vahvasti yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen tukemiseen. Pienryhmä on turvallinen ja rakenteeltaan ennakoitava, joten lasten on helpompi luoda vertaissuhteita sekä suunnitella omia valintoja ja tekemisiä. (Järvinen & Mikkola 2015, 39.)

Pienryhmästä on hyötyä myös kasvattajalle. Pienryhmässä kasvattaja saa mahdollisuuden kohdata ryhmän jokaisen lapsen yksilöllisesti sekä havainnoida ja ohjata lapsen toimintaa helpommin. Pienryhmätoimintana ei pidetä sellaista toimintaa, jossa lapset jaetaan pienryhmiin työskentelemään tai leikkimään kasvattajan valvoessa toimintaa vaan kasvattajan tulee olla läsnä ja ohjata aktiivisesti ryhmäprosessia. (Järvinen & Mikkola 2015, 39-40.) Pienryhmätoiminnalla voidaan kehittää juuri niitä asioita, jotka ryhmätoiminnassa on havaittu haasteeksi. Toiminnan suunnittelussa otetaan huomioon lasten tuen tarpeet, vuorovaikutussuhteet, mielenkiinnonkohteet ja muut erityispiirteet, joiden koetaan vaikuttavat ryhmätoimintaan. Pienryhmätoiminnan suunnittelussa on tärkeää tiedostaa lasten ja ryhmän kannalta merkittäviä asioita ja ilmiöitä, joita pyritään kehittämään. (Järvinen & Mikkola 2015, 40.)

## Niilo

Havainnoimme työssämme Niiloa (nimi muutettu yksityisyyden suojaamiseksi) ja hänen toimintakykyään sekä osallisuutta varhaiskasvatusryhmässä. Niilolla on diagnosoitu jo syntyessä Duchennen lihasdystrofia, etenevä lihastauti. Niilo on reipas ja hän omaa mainion mielikuvituksen. Mielenkiinnonkohteisiin kuuluvat majan rakentaminen, muovailuhalla muovailu ja legoilla rakentaminen. Taudin seurauksena Niilo liikkuminen on hidastunut: kävely sujuu hyvin, mutta juokseminen tuottaa haasteita. Jalkojen nostelu ja esimerkiksi portaissa kävely on haastavaa. Ajoittain Niilon ”jalat lähtevät alta” yhtäkkisesti ja taudin luoma spastisuus voi mahdollisesti altistaa ajan kuluessa väärille liikemalleille ja kehon virheasennoille. Lattialta ylös noustessa Niilo tukee käsillään reisiinsä päästäkseen ylös. Niilon ryhti on muovautunut ekstensiosuuntaiseksi, eli vartalo kallistuu hieman taaksepäin, jolloin alaselän notko korostuu ja lantio työntyy eteenpäin. Niilon sairaus on etenevä ja tämän takia liikkumisen apuvälineet on jo mietitty valmiiksi, kun niiden tarve tulee. Pyörätuolin käyttöä opetellaan hyvissä ajoin, jotta sen käyttö sujuu tarvittaessa.

Niilo on 3-6-vuotiaiden pienryhmässä, jossa on hänen lisäksi 14 lasta. Niilo toimii päivittäin erilaisissa pienryhmissä kasvattajan tukemana. Kielelliset haasteet vaikuttavat osin suuressa ryhmässä työskentelyyn ja vuorovaikutustaitoihin. Niilo myös väsyy herkästi henkisen ja fyysisen rasituksen seurauksena. Lapsen varhaiskasvatusta toteutetaan moniammatillisen työryhmän voimin ja lapsen luona päiväkodilla käy viikoittain toimintaterapeutti, puheterapeutti sekä fysioterapeutti. Lihasdystrofian hoidon kulmakivenä on moniammatillinen yhteistyö, joka korostuu myös Niilon kohdalla.

### 5.3 Luotettavuus ja eettisyys

Eettisyys on laaja käsite. Käsitteeseen sisältyy erilaisia periaatteita: ihmisarvo, kunnioitus, tasavertaisuus, syrjinnän ja epäoikeudenmukaisten toimintatapojen vastustaminen, itsemääräämisoikeus sekä yksityisyys ja luottamus. (Väestöliitto 2020.) Ammatillinen eettisyys koostuu kyvystä keskustella, tehdä päätöksiä sekä harkita niiden kannattavuutta ja oikeudenmukaisuutta. Kyky eettiseen ajatteluun ja toimintaan kertoo paljon asiantuntijan ammattitaidosta. (Talentia ry 2017, 7-8.) Opinnäytetyötä tehdessämme olemme kyseenalaistaneet ja pohtineet omien päätöksiemme ja toimintamme kannattavuutta sekä oikeudenmukaisuutta.

Opinnäytetyön luotettavuutta voimme perustella kattavalla tietoperustalla. Laajin osa lähteistämme on kirjallisuutta. Kirjallisuuden lisäksi olemme käyttäneet lähteinä erilaisia verkkomateriaaleja- ja tutkimuksia. Olemme pohtineet kriittisesti lähteiden luotettavuutta ennen niiden käyttöä.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa laadimme toimeksiantajamme ja ammattikorkeakoulumme kanssa toimeksiantosopimuksen. Toimeksiantosopimusta tehdessämme sovimme, että toimeksiantajaa ei tulla paljastamaan opinnäytetyössämme. Toimeksiantaja halusi opinnäytetyössä käytettävän mainintaa ”eräs eteläsuomalainen päiväkot”, jotta Niilo ei olisi tunnistettavissa paikkakunnan mainitsemisen yhteydessä. Kuuntelimme koko opinnäytetyöprosessin ajan toimeksiantajan toiveita ja ajatuksia opinnäytetyöhön liittyen, koska halusimme osoittaa kunnioitusta ja luotettavuutta heitä kohtaan. Tutkimusluvan anoinme kaupungilta ja hakemuksen liitteenä oli opinnäytetyön suunnitelma, jonka pohjalta sai hyvin käsityksen opinnäytetyöprosessin etenemisestä. Ennen leikkiliikuntatuokioita pyysimme myös kirjallisen luvan (liite 1) Niilon huoltajilta lapsen osallistumisesta opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen.

Eettisiä kysymyksiä tulee tarkastella aina kun tutkimukseen osallistuu ihmisiä. Tutkittaessa alaikäisiä tulee tutkimuksesta kertoa tutkittavalle niin, että tutkittava pystyy ymmärtämään sen. Alle 15-vuotiaiden lasten vanhemmilta tulee kysyä lupa lapsen osallistumisesta tutkimukseen, mutta ensisijaisesti lupa tutkimukseen tarvitaan tutkittavalta itseltään. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. 9-10.) Lasten henkilöllisyyksiä ei opinnäytetyössämme paljasteta. Lapsia ei myöskään näy tunnistettavasti opinnäytetyön kuvissa. Jos lapset olivat näkyvillä joissain opinnäytetyön kuvissa, ne on muokattu niin, että henkilökohtaisia piirteitä ei ole tunnistettavissa. Toimeksiantaja otti leikkiliikuntatuokioiden aikana kuvia, joissa lapset ovat näkyvillä, mutta nämä ovat ainoastaan päiväkotiryhmän omaan käyttöön. Ainoastaan lasten piirustukset kuvattiin osaksi opinnäytetyötä.

## 6 LEIKKILIIKUNTATUOKIOT

### 6.1 Leikkiliikuntatuokioiden toteuttaminen

Toiminnallinen osuus toteutettiin yhden suunnittelutuokion ja kolmen leikkiliikuntatuokion aikana. Tarkoituksena oli sisällyttää leikkiin liikunnallisia ominaisuuksia ja harjoitteita tukeaksemme Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen toimintakykyä päiväkodin arjessa. Tutkimuksen mukaan lapsen motoriset pulmat vaikuttavat arjessa vaadittaviin taitoihin (Viholainen & Asunta 2018, 246). Tuokiot dokumentoitiin havainnoimalla sekä valokuvamalla leikeissä olevia rakennelmia.

Loimme havaintojemme pohjalta harjoitusoppaan, jossa on koottuna erilaisia toimivia harjoitteita, joita on helppo sisällyttää erilaisiin leikkituokioihin. Tällöin liikuntahetkissä lapsen mielenkiintoa voidaan ylläpitää leikin avulla, mutta harjoitteita leikkiin sisällyttämällä saadaan myös lasten toimintakykyä ylläpitäviä ja edistäviä hyötyjä. Pyrimme sisällyttämään leikkiliikuntatuokioihin liikkeitä, jotka tukevat Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen fyysisiä haasteita. Näitä ovat erilaiset liikkuvuutta, tasapainoa, hienomotoriikkaa ja lihastyötä vaativat harjoitteet. Jos koimme, että jotkin harjoitteet eivät toimineet, vaihdimme tai sovelsimme liikkeitä. Lapset saivat vaikuttaa ja osallistua leikin suunnitteluun ja etenemiseen. Lopulta tavoitteena oli luoda toimiva liikuntaharjoitusopas, jossa on koottuna toimivia harjoitteita erilaisiin leikkiliikuntahetkiin.

Päiväkotihenkilökunnan lisäksi opinnäytetyö on hyödyllinen myös Duchennen lihasdystrofiaa sairastavien lasten perheille. Leikkiliikuntatuokioissa lasten osallisuuden toteutuminen oli tärkeässä roolissa. Lapsen osallisuuden toteutuminen ja mahdollisuus oman mielipiteen ilmaisemiseen ovat ratkaisevassa asemassa lapsen identiteetin kehittämisessä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019c). Pyrimme mahdollistamaan jokaiselle pienryhmän jäsenelle tunteen, että hänen sanoillaan oli merkitystä tuokion etenemisen kannalta. Haasteena tuokioissa oli osallisuuden jatkuvuuden toteutuminen, kun leikkiin liitettiin ohjattuja harjoitteita.

## 6.2 Tuokio 1 - Suunnittelutuokio

Ensimmäisellä leikkiliikuntatuokiolla oli tarkoitus kerätä tietoa lasten lempileikeistä ja liikunnallisista vahvuuksista piirtämisen avulla. Lapsilta kerätyn materiaalin pohjalta suunnitelimme kolme seuraavaa tuokiota. Suunnitelmissa otimme huomioon pienryhmään kuuluvien lasten toiveet sekä yksilölliset vahvuudet ja tuen tarpeet.

Tuokioon osallistui kolme lasta, ryhmän varhaiserityisopettaja ja opinnäytetyön tekijät. Ensimmäinen tuokio aloitettiin kertomalla mitä tulemme päiväkodissa tekemään lasten kanssa ja milloin. Aikataulun selventämiseksi piirsimme paperille viikonpäivät, joista oli helpompi havainnollistaa lapsille tuokioiden aikataulua. Seuraavaksi siirryimme tutustumisleikkiin. Tutustumisleikin tarkoituksena oli tehdä jokainen osallistuja tutuksi toisilleen sanomalla oma nimi ja asia, josta pitää. Välineenä tutustumisleikissä käytettiin palloa, jota vieritettiin tai heitettiin toiselle osallistujalle. Pallon heittäminen ja kiinni ottaminen kuuluu käsittelytaitoihin, joka perustuu lapsen motorisiin perustaitoihin (Rantala & Sääkslahti & Iivonen 2016, 50). Tutustumisleikin aikana havainnoimme lasten välineen käsittelytaitoja sekä ryhmässä toimimisen taitoja.

Tutustumisleikin jälkeen otimme yhden ison paperin käyttöön, johon kaikki lapset saivat suunnitella ja piirtää oman unelmiensa liikunta- tai leikkihetken (kuva 1). Jokainen sai piirtää ja ilmaista vapaasti itseään. Piirtämisen ohessa ja piirustusten valmistuessa kyselimme, mitä leikkiä/liikuntahetkeä kuvat havainnollistavat. Kirjoitimme lopuksi lasten piirtämien kuvien viereen kuvatekstit, joista tulee esiin piirustusten tarkoitus. Lapset innostuivat piirtämisestä ja saimme heidän kiinnostuksen kohteidensa kautta paljon ideoita seuraavien leikkiliikuntatuokioiden sisältöihin. Päätimme yhdessä lasten kanssa, että toisen leikkiliikuntatuokion leikkinä on vesipuistoleikki. Mietimme yhdessä mitä vesipuistossa voisi olla ja miten siellä liikutaan. Lapset suunnittelivat ottavansa uimapuvut, uimalasit ja pyyhkeet seuraavalle tuokiolla mukaan rekvisiitaksi.

Ensimmäisen tuokion loppuun otimme vielä leikin nimeltä ”pikku kalat”, jossa jokaisen lapsen tuli ryömiä tai liikkua muuten vatsallaan musiikin tahdissa. Musiikin loppuessa jokaisen tuli jähmettyä paikoilleen. Saimme idean loppuleikkiin lapsilta, jotka suunnittelivat innossaan seuraavan kerran vesipuisto aiheista tuokiota. Leikin kautta lopettelimme ensimmäisen tuokion lasten kanssa. Lapset lähtivät leikkiin hyvin mukaan, vaikka joutuivat hetken odottelemaan valmisteluita. Niilo oli ryöminyt putken sisään, joten keksimme, että Niilo voisi olla iso matelija leikin aikana. Jotta saimme kaikki lapset mukaan leikkiin, otimme yhden harjoituskierroksen. Lapsia innostaaksemme ryövimme lattialla heidän kanssaan leikin ajan. Ensimmäinen tuokio koostui enimmäkseen tulevien leikkiliikuntatuokioiden suunnittelusta ja toisiimme tutustumisesta.



Kuva 1. Lasten piirustuksia lempileikeistä

### 6.3 Tuokio 2 - Vesipuistoleikki

Toisen liikuntaleikkituokion aiheena oli lasten toivoma vesipuistoleikki, jossa tarkoituksena oli rakentaa jumppasaliin vesipuisto. Ennen leikkiliikuntatuokion aloitusta menimme jumppasaliin valmistelevaan tulevaa tuokiota. Teimme ensimmäisellä tuokiolla lasten kanssa listaa vesipuistossa tarvittavista välineistä ja ennen vesipuistoleikkiä otimme niitä esille. Vesipuistoon otettiin liikuntavälineitä, jotka pakottivat lapset nousemaan korokkeelle tai astumaan jonkin asian yli. Näillä liikkeillä saatiin ärsykettä varsinkin reisilihaksille. Vesipuisto leikkiin tuli myös uima-altaita, jossa tarkoituksena oli esittää uivansa ryömimällä kankaiden seassa.

Päätimme, että tuokiossa ei ohjata erikseen lämmittelyleikkiä, sillä tiesimme lasten odottavan vesipuistoleikkiä innoissaan ja lämmittelyleikki olisi vienyt aikaa pääleikistä. Kun lapset saapuivat jumppasaliin, heillä oli mukanaan pyyhkeet, snorkkelit, räpylät ja uimalasit, jotka he olivat tuoneet kotoaan. Lapset olivat heti saavuttuaan leikinmaailmassa, kun he keksivät penkkien muodostavan hyvän pukuhuoneen, johon voisivat jättää tavaransa. Pukuhuoneen lisäksi vesipuistoon rakentui surffausallas, hyppyallas, vesiliukumäki, sauna, höyrysauna, suihku, kylmäallas, kalastusallas, sukellusputkilo ja kahvila (kuva 2).

Aloimme lapsien kanssa etsimään varastoista lisää rekvisiittaa vesipuiston rakentamiseksi. Niilo muisti kuinka aikaisemmin päiväkodin leikeissä on ollut mukana kaloja, joten hän halusi etsiä ne mukaan vesipuistoon uiskentelemaan. Niilo alkoi laittamaan lattialle sinisiä vaahtomuovi palapelinpalasia, jotka esittivät leikissä vettä. Niilo innostui rakentamaan erilaisia elementtejä vesipuistoon kuten saunan, kylmäaltaan ja kalastusaltaan.



Kuva 2. Vesipuisto

Leikin aikana Niilo sai idean, että leikissä mukana olleet kalat piilotettaisiin ja lapset voisivat etsiä ne. Leikkiehdotukseen tartuttiin heti, ja lapset pyydettiin siirtymään rakentamaamme "höyrysaunaan" silmät kiinni kalojen piilotuksen ajaksi.

Tuokion lopussa oli tarkoitus rauhoittua ja rentoutua. Lapset menivät makaamaan vierekkäin siniselle patjalle kasvot kohti kattoa. Heilutimme valkoista harsoa ylös ja alas lapsien päällä ajatuksena, että harso olisi kuin aalto (kuva 3). Taustalla soi rauhallinen musiikki. Tämän jälkeen lapset jäivät makaamaan vielä paikalleen ja me hieroimme heidän pohkeitaan. Sairauden takia Niilon jalat kaipaavat venyttelyä ja hierontaa useasti päivässä, joten otimme sen osaksi jokaista tuokiota. Hieronnan aikana otimme vastaan suullisen palautteen tuokiosta. Lapsilta kysyttiin kysymykset "oliko teillä kivaa?" ja "mikä oli parasta vesipuistoleikissä?". Kaikki lapset sanoivat liukumäen olleen kivoin juttu, mutta myös sauna ja suihku mainittiin. Lapset toivoivat, että olisimme leikkineet vielä hieronnan jälkeen. Keskustelimme lasten kanssa vielä seuraavasta tuokiosta ja siitä, että voisimme ensikerralla ottaa leikkiin mukaan heidän toivomiaan juttuja. Seuraavan kerran leikiksi suunniteltiin majaleikkiä.



Kuva 3. Loppurentoutus

### Tuokion havainnot

Tuokio sujui hyvin ja osallistujat vaikuttivat tuokion aikana innostuneilta. Tuokion alussa Niilo tarkkaili varovaisen oloisena muiden lasten toimintaa, kuitenkin osallistumalla siihen jättäytymättä taka-alalle. Lattialla suoritettavat harjoitteet, kuten ryömiminen ja ”uiminen” vatsamakuulla sujuivat hyvin. Näillä harjoitteilla saatiin koko kehoa heräteltyä. Puolapuilla kiipeäminen oli Niilolle hieman haastavaa, mutta hän kuitenkin onnistui siinä. Kiipeämisellä saadaan hyvin yläselän lihaksiston lisäksi myös yläraajojen lihakset töihin. Erilaiset esteen ylitykset ja alitukset ovat hyviä harjoituksia, joilla saadaan koko vartaloa liikkeelle. Kiveltä toiselle astuminen sujui jokaiselta osallistujalta hyvin, mutta Niilo tarvitsi tässä kevyttä avustusta. Tilanteissa, joissa Niilo koki kaipaavansa apua, hän tarttui rohkeasti lähellä olevaan aikuiseen merkiksi avun tarpeesta. Hetkittäin Niilo kaipasi rohkaisua erilaisien välineiden kokeilussa, kuten mahalaudan käytössä ja liukumäen laskemisessa. Rohkaisun jälkeen Niilo suoriutui niistäkin hyvin. Tuokion aikana havaittiin, että Niilo pystyy seisomaan hienosti tasapainolaudan päällä avustettuna myös yhdellä jalalla. Yhdellä jalalla seisominen on tietyn asennon ylläpitämistä ja se luokitellaan tasapainon hallinnaksi (Väyrynen & Saarikoski 2016). Muiden lasten ideoihin Niilo tarttui mukaan kiinnostuneena ja kokeili niitä muiden mukana innostuneena.



Loppurentoutuksen aikana pohkeita venyttäessä Niilon pohkeet olivat kireän tuntuiset. Passiivis-aktiivisella venyttelyllä saatiin kuitenkin rentoutettua lihaksia hieman, jolloin myös kantaisku kävellessä tuli tuokion jälkeen kävelyssä huomattavasti näkyvämmiin esiin. Venyttelyn avulla pyritään toimintakyvyn ylläpitämisen lisäksi vähentämään lihaskiireydestä aiheutuvia kipuja (Lähdetie 2011, 25). Ensimmäisellä tuokiolla havainnoitiin, että Niilo tekee mielellään sellaisia harjoitteita, joihin hän itse kokee pystyvänsä. Haastavilta tuntuissa harjoitteissa Niilo pyytää apua tai karttaa harjoitteen kokeilemistä. Aikuisen kannustuksella on huomattava rooli lapsen toiminnassa.

#### 6.4 Tuokio 3 - Majan rakennus

Kolmanteen tuokioon osallistui kaksi lasta, varhaiserityisopettaja ja opinnäytetyöntekijät. Kolmannen tuokion teema rakentui Niilon ensimmäisessä tuokiossa piirtämästä ”dinosauksen koti” piirustuksesta. Tuokio aloitettiin rakentamalla maja (kuva 4), johon jokainen mahtuu sisälle. Niilo oli aktiivisesti mukana majan rakennusvaiheessa ja hän kertoi innokkaasti mielipiteensä siitä, miten majan oven tulee olla aseteltuna. Majan oveksi valikoitui puinen teline, jonka alta ryömittiin majaan sisään. Majassa ohjattiin alkuleikki, jossa lapset ja yksi aikuinen laitoivat selät vastakkain piirissä. Musiikin soidessa tuli ojentaa palloa piirissä seuraavalle. Harjoitteen tarkoituksena on vahvistaa keskivartalon lihaksia ja saada keskivartaloon kiertoa. Keskivartalonkierto ja pallon ojennus harjoittaa myös lapsen koordinaatiokykyä ja nopeutta. Pallon ojentamisessa tapahtuu kehon keskilinjan ylittäminen, joka harjoittaa lapsen oman kehon hahmottamista (Opetushallitus 2020).



Kuva 4. Lasten kanssa rakennettu maja

Alkuleikin jälkeen oli tarkoituksena miettiä kuvien avulla miten erilaiset eläimet liikkuvat ja matkia sen jälkeen eläintä liikkumalla itse. Eläinkuvia käytettiin apuna hahmottamaan, miten kyseinen eläin liikkuu (kuva 6). Ajatus eläinten matkimisesta lähti Niilon fysioterapeutin kanssa käydystä keskustelusta, jossa todettiin eri liikkumistapojen olevan hyviä harjoitteita Niilolle. Monessa liikkeessä varataan painoa käsille ja ollaan eteenpäin taivutuksessa. Eteenpäin taivutuksella ja kehon etupuolen lihaksien vahvistamisella voidaan antaa vastavuoroisia ärsykeitä Niilon ekstensiosuuntaiselle (taaksepäin kallistuva) asennolle. Tämän jälkeen Niilo sukelsi huoneen nurkassa olleeseen ryömimisputkeen. Niilo ei halunnut kokeilla liikkua eläimien tavoin vaan ryömi putken sisällä takaisin majaan.

*Ohjaaja: "Niilo tulisitko säki kokeilemaan tätä rapukävelyä?"*

*Niilo: "En halua"*

*Ohjaaja: "Leikitkö sä mieluummin matoa siellä majassa?"*

*Niilo: "Joo"*

Yksi osallisuuden muodoista on myös osallistumisesta kieltäytyminen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019c). Niilo vaikutti olevan huvittunut ryömimisestä ja naureskelimme kaikki yhdessä Niilon ryömimiselle. Osallistuminen eläinharjoitteisiin jäi Niilon osalta madon esittämiseksi ryömimisputken avulla (kuva 5). Tuokioon osallistunut toinen lapsi innostui Niilon leikistä ja yhtyi tähän. Leikille ja ryömimiselle annettiin aikaa ja lapset ryömivät majan sisään. Tuokioiden ajatuksena olikin se, että ne eivät ole liian ohjattuja tai sidottuja suunniteltuun tekemiseen. Majassa kokeilimme vielä alkuleikkinäkin pidettyä "pallotietä" kahdella pallolla.



Kuva 5. Niilo leikkii matoa



Kuva 6. Eläimien kuvia hahmottamisen tueksi

### Tuokion havainnot

Lapset osallistuivat innokkaasti majan rakennukseen. Rakentaessaan majaa he nostelivat ja työnsivät erilaisia palikoita, jolloin varsinkin ylä- ja keskivartalon lihaksia saatiin aktivoitua. Lapset toimivat tasavertaisessa vuorovaikutuksessa suunnitellessaan majaa. Alkuun lapset tarvitsivat aikuisen ehdotuksia majan seinä -sekä kattomateriaaleista, mutta hetken päästä lapset halusivat keksiä itse rekvisiittaa majan rakentamiseksi. Lapset hermostuivat ristiriitatilanteessa, jossa pohdittiin, mennäänkö majaan kiipeämällä vai ryömimällä. Niilo sanoi rohkeasti oman mielipiteensä asiaan ja osoitti, että majaan kiipeäminen ei ole hänen mielestään hyvä ajatus. Päädyimme ryömimään majaan, sillä aikuistenkin tuli päästä majaan sisälle, eikä kiipeäminen olisi ollut mahdollista.

Majassa lapset kuuntelivat alkuleikin ohjeet keskittyneesti ja ymmärsivät mitä tullaan tekemään. Lapset tarvitsivat hieman aikaa ymmärtääkseen alkuleikin idean. Alkuun heille täytyi aina kertoa, milloin oli heidän vuoronsa ottaa pallo. Loppua kohden sanallista ohjeistusta tarvittiin jo huomattavasti vähemmän. Lapsia kehoitettiin myös ottamaan pallo kahdella kädellä, jolloin kehoon saatiin aikaan suurempi kiertoliike.

Eläinkuvien joukossa oli myös zombin kuva, sillä Niilo oli aiemmalla tuokiolla esittänyt kävelevänsä kuin zombi. Niilo valitsi ensimmäisenä kuvista sen hahmon, jonka liikkumistavan haluaa muille esitellä. Niilo valitsi zombin kuvan ja ryhtyi heti kävelemään ja ääntele-mään kuin zombi. Niilo ei halunnut kokeilla liikkua eläimien tavoin vaan alkoi ryömimään lattialla, putken sisällä. Tuokioon osallistunut toinen lapsi innostui Niilon leikistä ja yhtyi tähän. Lapset olivat iloisia ja nauravaisia.

Loppuun leikimme samaa leikkiä, mitä tuokion alussakin. Aiemmin leikimme vain yhdellä pallolla, mutta lopussa lisäsimme vielä toisen pallon leikin haastavuuden lisäämiseksi. Niilo osasi keskittyä hienosti ja oppi reagoimaan nopeasti pallon vastaanottamiseen. Tuokion aikana huomasimme kuinka musiikki innostaa lapsia toiminnan aikana.

## 6.5 Tuokio 4 - Temppurata

Suunnittelimme viimeisen tuokion lasten lempileikkejä kuvaavien piirustusten avulla. Tällä kertaa rakensimme temppuradan (kuva 7) lapsille valmiiksi, jotta saisimme mahdollisimman kattavan kuvan siitä, mitkä harjoitteet tuovat haasteita ja mitkä ovat puolestaan helpompia harjoitteita. Hyödynsimme viimeisellä tuokiolla myös aiemmin toimiviksi kokeiamme harjoitteita, joista lapsetkin tykkäsivät. Viimeiseen tuokioon osallistui Niilon lisäksi vain yksi lapsi, sillä paikalla oli hyvin vähän lapsia lomaviikon vuoksi.



Kuva 7. Temppurata

Leikimme alkuun laavaleikkiä. Lapset saivat liikkua salissa vapaasti musiikin tahtiin, kunnes musiikin pysähtyessä tuli kiivetä nopeasti korokkeelle. Lattia oli musiikin pysähtyessä "laavaa". Toistimme leikkiä yhden kappaleen ajan välillä pysäyttäen.

Alkuleikin jälkeen kävimme yhdessä lasten kanssa temppuradan pisteet läpi. Tämän jälkeen lapset saivat lähteä kiertämään temppurataa omaan tahtiinsa. Avustimme molempia

lapsia hieman tasapaino- ja kiipeilypisteillä, jotta ne pystyttiin suorittamaan turvallisesti. Tasapainotaidot ovat yksi motoristen taitojen osa-alueista. Tasapainotaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi tasapainolaudalla tai voimistelupenkin päällä kävellen. (Opetushallitus 2020.)

Loppurentoutukseksi teimme satujumppaa Pienen pieni Tikru- tarinan muodossa. Lapset makasivat patjoilla, kuuntelivat tarinaa ja tekivät liikkeitä tarinan mukana. Loppurentoutuksen jälkeen kysyimme lapsilta suullista palautetta leikkiliikuntatuokioista. Lopuksi jaoin lapsille mitalit (kuva 8) osallistumisesta opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen ja myös aiemmillä kerroilla osallistuneille lapsille jätettiin päiväkodille omat mitalit.



KUVA 8. Lapsille annettavat mitalit opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistumisen johdosta

### **Tuokion havainnot**

Alkuleikki (laavaleikki) harjoitti hyvin lasten nopeutta- ja reaktiokykyä. Reaktiokyvyllä tarkoitetaan nopeaa reagointia ärsykkeeseen, joka välittyy lapselle eri aistien kautta (Väyrynen & Saarikoski 2016). Lapsilla meni hieman aikaa, että he ymmärsivät leikin idean. Hetken leikkiä jatkettuamme jokainen osallistuja ymmärsi, miten tulee toimia. Temppurataa läpikäydessämme lapset eivät alkuun malttaneet keskittyä kuuntelemaan, mitä pisteillä tultaisiin tekemään. He kuitenkin ymmärsivät nopeasti, miten rataa kierretään.

Puolapuilla kiipeily sujui lapsilta hyvin. Niilo halusi varmistusta aikuisilta kiivetessään puolapuita ylös, mutta suoranaista avustusta hän ei tällä pisteellä tarvinnut. Muutaman kerran rataa kierrettyään lapset innostuivat temppuradan liukumäestä, joka rakennettiin lasten toiveiden mukaan isoa patjaa käyttäen. Lapset jäivät leikkimään liukumäkeen yhdessä kiiven sitä ylös ja laskemalla alas. Lapsista huokui into ja yhteisen leikin toteuttamisen ilo.

## 7 HARJOITEOPAS

### 7.1 Oppaan tavoite

Harjoitusoppaan tavoitteena on antaa varhaiserityiskasvatukseen leikkiliikunnan toteutukseen uusia ideoita siten, että jokainen lapsi pystyy ryhmässä osallistumaan yhteiseen toimintaan tuen tarpeesta huolimatta. Oppaasta voi helposti katsoa mitkä harjoitteet on koettu toimiviksi harjoitteiksi leikkiin tai liikuntaan sisällettyinä. Opas sisältää myös esimerkki-leikkejä, joita voi hyödyntää tuokioissa. Oppaan lopussa on koottuna myös muutama rentoutusharjoitus.

Vaikka oppaan tavoitteena on antaa uusia ideoita varhaiskasvatuksen liikunnan toteuttamiseen niin, että jokainen lapsi pystyy osallistumaan toimintaan riippumatta yksilöllisistä eroista ja haasteista, niin tavoitteena ei ole kuitenkaan asettaa tarkkoja raameja tuokioille. Oppaassakin painotamme, että jokaiseen leikkiin voidaan ja suositellaan sisällyttämään lasten itse keksimiä, heidän mielikuvituksensa tuotoksena syntyneitä harjoitteita ja leikkejä. Lapsille suunnatun tekemisen lähtökohtana tulisi olla lapsien mielipiteiden kuunteleminen ja huomioiminen (Tukiliitto 2017).

### 7.2 Harjoiteoppaan käyttö

Harjoitusopas on suunniteltu käytettäväksi varhaiserityiskasvatuksen yhteisissä leikkitilanteissa. Opas on suunniteltu tukemaan Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen toimintakykyä ja aktivoimaan lapsen arkea varhaiskasvatuksessa. Opas on yksinkertainen ja siihen on koottu helppoja harjoitteita sekä leikkejä. Jokaisen leikin kohdalle on koottu esimerkki välineitä, sekä huomioita harjoitteista, jotka tukevat Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen toimintakykyä. Jokainen harjoitusoppaan käyttäjä voi itse määrittää sen, kuinka paljon tuokiossa annetaan lapsen leikkiä omaehtoisesti ja kuinka paljon leikki sisältää ohjattuja hetkiä. Tärkeintä on, että kasvattaja on mukana leikissä innostamassa lasta kokeilemaan harjoitteita.

Opas on selkeä ja sen käyttö on helppoa. Oppaan voi lukea sähköisesti tietokoneelta ja tehdä omia muistiinpanoja tai esimerkiksi tulostaa paperiseksi versioksi. Tällöin leikkiliikuntatuokion ohjaaja voi itse lisätä muistiinpanoja ja merkintöjä tekstiin. Oppaassa painotetaan sitä, että leikit ja harjoitteet ovat vain esimerkkejä. Oppaan käytössä tulee siis ottaa huomioon, että esimerkkileikin kopioiminen oppaasta ei tarkoita, että leikkiliikuntatuokio menisi kuitenkaan täysin sen mukaisesti. Lasten sekä ohjaajan omat ajatukset ja ideat suositellaan lisättäväksi osaksi leikkejä. Tällöin niin ohjaaminen kuin lasten tekeminenkin on todennäköisesti huomattavasti mielekkäämpää ja osallistavampaa.



## 8 ARVIOINTI

### 8.1 Opinnäytetyön ja leikkiliikuntatuokioiden arviointi

Opinnäytetyön arviointi kokonaisuutena on tärkeä osa opinnäytetyöprosessia ja opinnäytetyön arvioinnissa tulee huomioida tavoitteet, jotka on prosessin alussa asetettu. Tavoitteet tulee avata vielä arvioinnissa ja kertoa, päästiinkö opinnäytetyöprosessin aikana niihin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154.)

Tämä tekstiosuus perustuu opinnäytetyön tekijöiden itsearviointiin. Koimme opinnäytetyön aiheen tärkeäksi, koska osallisuus ja toimintakyky ovat molemmat tärkeässä asemassa lasten terveyden edistämisessä ja ylläpidossa. Halusimme aiheen, joka keskittyy varhaiskasvatukseen. Kuuntelimme myös toimeksiantajamme toiveita aiheeseen liittyen ja koimme aihevalintamme oikein onnistuneeksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää havaintojen pohjalta harjoiteopas päiväkotihenkilökunnan käyttöön. Tavoitteemme toteutui suunnitellusti, sillä saimme tehtyä oppaan päiväkotihenkilökunnan käyttöön. Opinnäytetyön tietoperusta tukee hyvin käsittelemäämme aihetta. Tekstissä avaamme käsitteet selkeästi ja pyrimme koko työn ajan asiatekstiin. Tietoperustamme on mielestämme laaja ja olemme käyttäneet paljon erilaisia lähteitä.

Suunnittelemamme tuokiot onnistuivat pääosin hyvin ja saimme järjestettyä lasten kehitykseen nähden sopivia tuokioita monipuolisten harjoitteiden avulla. Tuokioihin osallistuvat lapset olivat luonteeltaan ja temperamentiltaan hyvin erilaisia, mutta pidimme huolen siitä, että kaikki saivat äänensä kuuluviin. Tiukan aikataulun vuoksi päiväkodilla pidetyt leikkiliikuntatuokiot toteutettiin kahden viikon aikana ja tuokioiden välissä ei ollut kuin muutama päivä. Pidimme hyvänä ideana ottaa lapset avuksi tuokioiden suunnitteluun osallisuuden, mutta myös oman aikataulun helpottamisen vuoksi. Lapsilta saadut ideat olivat merkittävä osa niin tuokioiden suunnittelua, että myös opinnäytetyön edistymistä. Huomasimme, että jos aikaa suunnitteluun olisi ollut enemmän, olisimme saaneet laajemmat ja yhtenäisemmät kokonaisuudet leikkiliikuntatuokioista.

Leikkiliikuntatuokioissa haasteeksi nousi tuokioiden kesto. Jokainen tuokio oli kestoaltaan 30-60min sisältäen leikin "rakentamisvaiheen". Huomasimme myös sen, että tuokiolle olisi ollut eduksi, jos tuokioihin osallistuvat lapset olisivat olleen jokaisella tuokiolla samat. Tuokioiden osallistujat vaihtuivat kahdella viimeisellä tuokiolla Niiloa lukuunottamatta. Pystyimme kuitenkin kohtaamana uudet osallistujat hyvin ja kerroimme mitä olimme heidän kanssaan tekemässä. Jokaisella kerralla uusien lapsien ohjaaminen toi tiettyjä haasteita, kun emme pystyneet ottamaan alusta asti huomioon lapsien yksilöllisiä tuen tarpeita. Tässä apuna toimi kuitenkin ryhmän varhaiserityisopettaja. Hienoa oli se, että saimme



luotua Niilon kanssa luottamuksellisen ilmapiirin tuokioiden aikana ja hänen kanssaan työskentely sujui hyvin.

Tiedonkeruumenetelmänä havainnointi voi olla jopa haastavaa silloin, kun havainnoijat eivät tunne ennestään havainnoitavaa. Jokaisen tuokion jälkeen opimme lisää Niilosta ja hänen toimintatavoistaan, joten viimeisellä tuokiolla ohjaaminen oli huomattavasti helpompaa.

## 8.2 Harjoitusoppaan arviointi

Teimme harjoitusoppaasta selkeän ja helposti ymmärrettävän kokonaisuuden, jotta sitä on helppo käyttää huolimatta siitä, onko lukenut opinnäytetyöraporttia tai ollut mukana järjestämällämme leikkiliikuntatuokioilla. Saimme koottua harjoitusoppaaseen tuokioista kerätyn aineiston tärkeimmät asiat. Harjoitusopas on hyödyllinen jokaisen lapsen kanssa käytettäväksi, sillä harjoitteet kehittävät lapsen fyysistä toimintakykyä ja tukevat jo opittua taitoa. Kun käyttää opasta päiväkodissa lasten yhteisissä leikki- ja liikuntatuokioissa, osallistetaan lapsi yhteiseen tekemiseen mukaan.

Oppaan tavoitteena on antaa uusia ideoita varhaiskasvatuksen liikunnan toteuttamiseen niin, että jokainen lapsi pystyy osallistumaan toimintaan riippumatta yksilöllisistä eroista ja haasteista. Tavoitteena ei ole kuitenkaan asettaa tarkkoja raameja tuokioille. Oppaassakin painotamme, että jokaiseen leikkiin voidaan ja suositellaan sisällyttämään lasten itse keksimiä, heidän mielikuvituksensa tuotoksena syntyneitä harjoitteita ja leikkejä. Päiväkodit voivat ottaa oppaasta harjoitteet ja tehdä oman näköisen oppaan omilla suosituilla leikeillä. Opas toimii esimerkkinä sille, kuinka harjoitteita voidaan lisätä leikkiin ja sen myötä kasvattaa lasten aktiivisuutta arjessa. Harjoitusoppaan hyötyjä ei voi arvioida ennen kuin se on otettu käyttöön päiväkodin toiminnassa.

## 9 POHDINTA

Tutkimusten mukaan liikunnalla pystytään edistämään lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja toimintakykyä sekä tätä kautta myös elämänlaatua ja mielekkyyttä. Liikunta on erityisen tärkeää varsinkin pitkäaikaissairaiden lasten kohdalla, sillä liikkumattomuuden on todettu lisäävän riskiä erilaisiin terveysongelmiin. Tutkimusten mukaan pitkäaikaissairaalan lapsen kohdalla liikunnallinen elämäntapa puolestaan vähentää riskiä lisääntyneeseen avuntarpeeseen. On myös todettu, että liikunnan avulla pystytään hidastamaan sairauksien etenemistä ja edistämään sairastuneiden toimintakykyä (Korkiala 2015, 13.)

Jokaisella tulisi olla oikeus liikkua ja kokea onnistumisen sekä osallisuuden tunteita toimintarajoitteista, sairaudesta tai vammasta huolimatta. Liikunta kehittää inklusiota, hyvinvointia ja osallisuutta pitkäaikaissairaiden kohdalla usealla tavalla. Se tuo pitkäaikaissairaalalle lapselle onnistumisen kokemuksia, joiden kautta lapsi ymmärtää oman liikunnallisen potentiaalinsa. Tämän lisäksi se muovaa niin lapsen kuin yhteisönkin suhtautumista toimintarajoitteisia yksilöitä kohtaan. Voidaan siis sanoa, että liikunnalla ja yhteisöllisyydellä voidaan edistää osallisuutta ja kaikille vapaata yhteiskuntaa. (Korkiala 2015, 7-8.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen integroitumista vertaisryhmään osallisuuden ja fyysisen toimintakyvyn edistämisen avulla. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toteutimme erilaisia leikkiliikuntatuokioita ja keräsimme samalla näistä tuokioista aineistoa itsellemme havainnoinnin avulla. Tuokioissa näkyi opinnäytetyön keskeisimmiksi käsitteiksi nousseet aiheet; lapsen osallisuus ja fyysinen toimintakyky. Tavoitteena oli luoda harjoitusopas päiväkotihenkilökunnan käyttöön tuokioiden aikana tehtyjen havaintojen pohjalta.

Opinnäytetyön harkitusti koottu teoriaosuus sekä toiminnallinen osuus, jossa käytimme työkaluna havainnointia, tukivat hyvin opinnäytetyön alussa suunniteltua tarkoitusta ja tavoitetta. Saimme luotua tiiviin ja yksinkertaisen harjoitusoppaan, josta päiväkotihenkilökunta saa ideoita leikkiliikuntahetkien suunnitteluun. Yhteistyö opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa ja vastavuoroista alusta lähtien. Toiminnallisen osuuden suunnittelu pohjautui toimeksiantajan toiveeseen; osallisuuden tukemiseen.

### **Jatkokehittämismahdollisuudet**

Duchennen lihasdystrofiasta on tehty niukasti suomenkielisiä tutkimuksia, erityisesti varhaiskasvatukseen suuntaavia tutkimuksia on vähän. Opinnäytetyön jatkokehittämisideana voitaisiin toteuttaa samankaltaisia toimintatuokioita, joihin osallistuisi useampi Duchennen lihasdystrofiaa sairastava lapsi. Tällöin toimivista harjoitteista saataisiin näyttöä laajemmin ja havaintoja voitaisiin vertailla keskenään tulosten selvittämiseksi.

Harjoitusopasta voisi kehittää jatkossa muidenkin päiväkotien käyttöön huolimatta siitä, onko päiväkodissa Duchennen lihasdystrofiaa sairastavaa lasta. Päiväkotien henkilökunnalla on mahdollisuus jatkotutkia itse toimivia harjoitteita ja laittaa niitä oppaaseen muistiin. Oppaan voisi jakaa sähköisesti, jotta päiväkodit saisivat itse muokata opasta vastaamaan päiväkodin lapsien tarvetta ja tulostaa halutessaan muokattuna omaan käyttöönsä. Sähköisenä oppaana sen jakaminen olisi myös päiväkotien välillä kätevämpää. Opas voitaisiin jatkokehittää myös lasten käytettäväksi esimerkiksi lisäämällä harjoitteista kuvia. Lapset voisivat kuvien avulla valita mitkä oppaassa olevissa harjoitteista he haluavat esimerkiksi tulevaan jumppatuokioon lisätä. Tällainen muutos lisäisi vielä huomattavasti lasten osallisuutta liikuntaleikkituokioita suunniteltaessa.

## LÄHTEET

Aivoliitto. 2016. Kielipolku. Leikki on lapselle toiminta numero yksi. [viitattu 13.1.2020]

Saatavissa: <https://www.aivoliitto.fi/kielipolku/artikkelit/leikki-on-lapselle-toiminta-numero-yksi/>

Haverinen, R. 2016. "Mä lähtisin siinä niinkin suurelle linjalle et se on lapsen oikeus". Lasten osallisuus integroidussa erityisryhmässä. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto.

[viitattu 21.1.2020] Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99657/GRADU-1472827392.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Heikka, J., Hujala, E., Turja, L. & Fonsén, E. 2016. Lapsikohtainen havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy. 60.

Heiskanen, N. 2018. Tuen prosessit ja lähtökohdat. Teoksessa: Pihlaja, P. & Viitala, R. 2018. Varhaiserityiskasvatus. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu, 99.

Helenius, A. & Korhonen, R. 2017. Leikin ensi askeleita. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. uudistettu painos. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy. 71.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A., Vasankari, T. 2018. UKK-instituutti: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. [viitattu 28.1.2020] Saatavissa: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. 1. painos. Helsinki: Pedatieto Oy.

Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2016:6. [viitattu 4.4.2020] Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikut-tava\\_varhaiskasvatus.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikut-tava_varhaiskasvatus.pdf)

Kauranen, K. 2014. Lihas – rakenne, toiminta ja voimaharjoittelu. Tampere: Tammerprint Oy.

Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. 2.painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta - selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiö. [viitattu 24.1.2020] Saatavissa: [https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta\\_ja\\_osallisuus\\_tyoseloste\\_50.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf)

Kronqvist E-L. 2017. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa: Hujala E., Turja, L. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. uudistettu painos. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy. 10

Kustannus Oy Duodecim. 2019. Lihastaudit. [viitattu 13.1.2020] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00041](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00041)

Lahtinen, N. 2019. Lapsen edun ensisijaisuus ohjaa koko varhaiskasvatusta. OAJ & varhaiskasvatus. [viitattu 23.1.2020] Saatavissa: [file:///C:/Users/johan/Downloads/oaj-ja-varhaiskasvatus\\_1\\_2019\\_sivuttain\\_nettiin.pdf](file:///C:/Users/johan/Downloads/oaj-ja-varhaiskasvatus_1_2019_sivuttain_nettiin.pdf)

Lihastautiliitto. 2020. Duchennen lihasfystrofia. [viitattu 13.1.2020] Saatavissa: <https://lihastautiliitto.fi/lihastaudit/diagnoosit/kongenitaaliset-lihasdystrofiat/duchennen-lihasdystrofia/>

Lähdetie, J. 2011. Duchennen lihasdystrofia – opas perheille. [viitattu 9.4.2020] Saatavissa: [http://www.treat-nmd.eu/downloads/file/standardsofcare/dmd/finnish/DMD\\_FG2010\\_FI.pdf](http://www.treat-nmd.eu/downloads/file/standardsofcare/dmd/finnish/DMD_FG2010_FI.pdf)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. [viitattu 13.1.2020] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>

Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa: Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N., & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Nuorisotutkimusseura Ry. Helsinki: Yliopistopaino. 33, 35.

Nurmi, S. & Rantala, K. 2011. (toim.) Näyn ja kuulun; lapsen etu ja osallisuus. Helsinki: Lastenkeskus Oy.

Opetushallitus. 2014. Esiopetussuunnitelman perusteet. [viitattu 24.1.2020] Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [viitattu 27.1.2020] Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

Opetushallitus. 2020. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1-2, 3-6, 7-9. [viitattu 6.4.2020] Saatavissa: <https://www.oph.fi/en/node/4643>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuosituksat: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. [viitattu 28.1.2020] Saatavissa: [https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/lasten-liikuntasuosituksat-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituksat-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa)

Rantala, P., Huovinen, R., Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Rantala, P., Sääkslahti, A., Iivonen, S. 2016. 3-10 vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 8.4.2020] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaakslahiiivonenlt2016616tutkimusartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pihlaja P. & Viitala, R. 2018. Varhaiserityiskasvatus. PS-kustannus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Pihlaja, P., Salminen, J. & Lahdenperä-Mustajärvi, M. 2018. Lasten liikuntavammaan liittyvien haasteiden huomioiminen. Teoksessa: Pihlaja, P. & Viitala, R. Varhaiserityiskasvatus. PS-kustannus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 280.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua, liikutaleikkejä -ja tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Pääjoki, T. 2016. Lasten taiteellinen toimijuus. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy. 112, 114.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy, 150.

Roos, P. 2016. Mitä kuuluu? Lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. Vaasa: Waasa Graphics oy.

Setälä, A. 2019. Vastuu lasten varhaiskasvatussuunnitelmista on opettajilla. OAJ & varhaiskasvatus. [viitattu 23.1.2020] Saatavissa: [file:///C:/Users/johan/Downloads/oaj-ja-varhaiskasvatus\\_1\\_2019\\_sivuttain\\_nettiin.pdf](file:///C:/Users/johan/Downloads/oaj-ja-varhaiskasvatus_1_2019_sivuttain_nettiin.pdf)

Suomen Mielenterveys ry. 2019. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. [viitattu 13.1.2020] Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

Särkkä, S. 2012. Leikin ohjaamisen merkitys päiväkodin kasvatustyössä. Pro Gradu-tutkielma. Tampere. [viitattu 18.2.2020] Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83588/gradu05924.pdf?sequence=1>

Talentia ry. 2017. Arki, arvot ja etiikka – Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. [viitattu 4.3.2020] Saatavissa: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Osallisuus. [viitattu 5.4.2020] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Mitä toimintakyky on? [viitattu 12.2.2020] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Lapsen osallisuus. [viitattu 31.3.2020] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>

Terveyskylä.fi. 2018. Duchennen lihasdystrofia. [viitattu 23.3.2020] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/harvinaissairaudet/tietoa/tautiryhm%C3%A4t/lihas-hermosairaudet/sairaudet/duchennen-lihasdystrofia>

Tukiliitto.fi. 2017. Tue lapsen osallisuutta. [viitattu 4.4.2020] Saatavissa: <https://www.tukiliitto.fi/toiminta/perheet-ja-vertaistuki/tue-lapsen-osallisuutta/>

Turja, L. 2016. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. päivitetty painos. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy, 53.

Turja, L. 2017. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. uudistettu painos. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy, 49.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Julkaisuja 3/2019. [viitattu 3.4.2020]

Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. [viitattu 16.1.2020] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21 [viitattu 28.3.2020] Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Viitala, R. 2018. Inklusio ja inklusiivinen varhaiskasvatus. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. Varhaiserityiskasvatus. PS-kustannus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 54.

Viholainen, H. & Asunta, P. 2018. Motorisen oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. Varhaiserityiskasvatus. PS-kustannus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 246.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.



Väestöliitto. 2020. Eettiset periaatteet ja toimintatavat. Helsinki. [viitattu 4.3.2020] Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/mita-teemme/kokemusasiantuntijat/eettiset-periaatteet-ja-toiminta/>

Väyrynen, P. & Saarikoski, R. 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. Kustannus Oy Duodecim. [viitattu 10.4.2020] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=tju00210](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00210)

Wood, C L. & Cheetham, T. 2017. The Lancet. Treatment of Duchenne muscular dystrophy: first small steps. Volume 390, Issue 10101, 23–29 September, Pages 1467-1468. [viitattu 20.1.2020] Saatavissa: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)31669-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)31669-0/fulltext)

Åkerfelt, T-L. & Laitinen, M. 2016. Opetushallitus. Leikki esiopetuksessa – tukimateriaali. [viitattu 13.1.2020] Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/leikki\\_esiopetuksessa\\_tukimateriaali\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/leikki_esiopetuksessa_tukimateriaali_0.pdf)

## LIITTEET

### Liite 1

#### **SOPIMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA**

Duchennen lihasdystrofiaa sairastavan lapsen toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen leikkiliikunnan avulla

Johanna Eskola ja Tuuli Pesonen

Lahden ammattikorkeakoulu

Tällä sopimuksella haluamme pyytää huoltajilta luvan lapsen osallistumisesta opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen. Opinnäytetyössä tulemme kertomaan lapsen sairaudesta ja sen vaikutuksesta varhaiskasvatukseen. Emme tule paljastamaan lapsen henkilöllisyyttä (nimeä ym. salassapidettävää informaatiota) tai varhaiskasvatusryhmää.

#### **Paikka ja päiväys**

---

#### **Huoltajien allekirjoitukset**

---

#### **Paikka ja päiväys**

---

#### **Opinnäytetyön tekijöiden allekirjoitukset**

---

## Liite 2

Harjoitusopas varhaiserityiskasvatuksen leikkiliikuntatuokioihin



# Harjoiteopas

Varhaiserityiskasvatuksen leikkiliikuntatuokioihin

Tuuli Pesonen ja Johanna Eskola

# Sisällysluettelo

<b>Oppaan käyttö</b>	<b>1</b>
<b>Alkuleikit</b>	<b>2</b>
• Laavaleikki	2
• Kookospähkinäleikki	3
• Eläinleikki	4
<b>Leikit</b>	<b>5</b>
• Majan rakennus	5
• Vesipuistoleikki	6
• Temppurata	7
<b>Loppurentoutus</b>	<b>8</b>

# Oppaan käyttö

Tämä harjoiteopas on tarkoitettu varhaiserityiskasvatuksen työntekijöille avuksi liikunnan suunnitteluun. Opas sisältää erilaisia leikkejä ja niihin sisällytettäviä harjoitteita, jotka tukevat Duchennen lihasdystrofiaa (DMD) sairastavan lapsen toimintakykyä. Harjoitteet ovat yksikertaisia ja ne kehittävät lapsen motorisia perustaitoja. Oppaaseen kootut leikit ovat esimerkkejä, joita päiväkodit voivat soveltaa omassa toiminnassaan ryhmälle sopiviksi. Lasten omat ajatukset ja ideat suositellaan lisättäväksi osaksi leikkejä, jotta leikkihetket osallistavat myös lapsia.

Leikki on innostavampaa  
silloin,  
kun kaikki saavat  
äänensä kuuluviin!





## Kookospähkinäleikki

### Välineet

Pallo  
Musiikkisoitin  
Kori/ämpäri

Kookospähkinäleikissä istutaan piirissä selät piirin keskustaa kohden. Palloa kierrätetään osallistujien kesken musiikin tahdissa. Kun musiikki pysähtyy, pallo vaihtaa suuntaa. Tarkoitus on että pallo annetaan kaverille käteen, eikä sitä saa heittää. Jos osallistujia on enemmän kuin viisi, voidaan laittaa lasten väliin kori, johon pallot on tarkoitus kerätä ennen kuin musiikki loppuu. Leikkiin voidaan ottaa useampi pallo haasteen lisäämiseksi.

### Harjoitteet

vartalon kierto

keskivartalon  
vahvistaminen

käsien  
ojentaminen

yläraajojen  
vahvistaminen

pallon  
vastaanottaminen

reaktiokyky,  
keskivartalon  
vahvistaminen

DMD:stä johtuvan  
taaksepäin  
suuntautuneen  
asennon takia  
vatsalihasten  
vahvistaminen on  
tärkeää

3





## Majan rakennus

### Välineet

Patjat  
Viltit, peitot  
Tuolit  
Palikat  
Tötsät

Majan rakennuksessa on tarkoituksena rakentaa maja lapsen kanssa. Harjoitteita lisäämällä majan rakennuksesta saadaan monipuolista ja kehittäväää.

### Harjoitteet

kiipeäminen

koko vartalon  
aktivointi

ryömiminen

yläraajojen ja  
yläselän  
vahvistaminen

korokkeelle  
nousu

alaraajojen  
vahvistaminen

## Vesipuistoleikki

### Välineet

Esteet  
Tasapainolauta  
Liukumäki  
Puolapuut  
Palikoita  
Huiveja/liinoja

Vesipuistoleikissä lasten mielikuvitus on osana leikin suunnittelua. Voidaan rakentaa esimerkiksi erilaisia pisteitä, kuten erilaisia uima-altaita, höyrysauna, pukuhuone. Näihin pisteisiin yhdistetään erilaisia harjoitteita.

### Harjoitteet

heittäminen	↔	räjähtävyys, yläraajojen vahvistaminen
kiipeäminen	↔	yläraajojen ja selän vahvistaminen
korokkeelle nouseminen	↔	alaraajojen vahvistaminen
lankulla kävely	↔	tasapainon harjoittaminen
esteen alitus	↔	koko vartalon vahvistaminen
esteen ylitys	↔	koko vartalon vahvistaminen

# Temppurata

Temppuradassa on useita erilaisia pisteitä, joissa suoritetaan harjoitteita. Pisteitä voidaan suunnitella yhdessä lasten kanssa.

## Välineet

Esteet  
Pallot  
Hulavanteet  
Portaat  
Tuolit  
Lankku  
Liukumäki  
Huivit/liinat  
Pehmeät patjat  
Hernepussit  
Kori  
Tasapainolauta

## Harjoitteet

lankulla kävely	↔	tasapainoilu
kiipeily	↔	ylävartalon vahvistaminen
heittäminen	↔	yläraajojen vahvistaminen
tasapainolaudalla seisominen	↔	tasapainon harjoittaminen
pehmeällä patjalla kävely	↔	kehonhallinta
porraskävely	↔	alaraajojen vahvistaminen

## Loppurentoutus

Rentoutus suoritetaan  
selinmakuulla

Välineet  
Patja  
Harso/lakana  
Musiikkisoitin

DMD aiheuttaa  
pohkeiden  
kireyttä, joten  
rentoutuksena  
on hyvä hieroa  
niitä

### Pienen pienen tiikeri - satujumppa

Pienen pienen pörröinen tiikerin poikanen Tikru heräsi päiväuniltaan. Hän tunsu, kuinka aurinko lämmitti hänen kasvojaan. Tikru kuuli kuinka tuuli uiversi ja puhalsi hänen ympärillään. Hän heilutti tassujaan tuulen mukana kevyesti edestakaisin, venytti raajansa oikein pitkiksi, niin pitkiksi kuin ikinä sai. Oli aivan hiljaista. Tikru asetteli unesta kankeat jalkansa vatsansa päälle ja rutisti niitä tassuillaan kuin halaten jalkojansa. Hän keinahteli tuulen mukana ja hymyili. Hän nosti jalkansa suoraan kohti taivasta ja tarttui varpaista kiinni tassuillaan. Tikru ei meinannut ylettyä varpasiinsa, mutta oikein pinnistämällä onnistui tarttumaan niihin. Pieni Tikru oli niin väsynyt, että hän lysähti nurmikkopedille kaikki tassut aivan voimattomina ja rentoina. Hän ravisutti jalkojaan ruohoa vasten herätäkseen kunnolla ja kuuli heinikon humisevan tuulella. Tikru makasi selällään, laitto silmänsä kiinni ja tassut rennosti viereensä. Sitten pienen pienen Tikru vaipui uudelleen uneen.